الأمين

الدليل الشامل

لتخفيف الوزن ومقاومة الشيخوخة والوقاية من الشحوم



توماس غوود

نقله إلى العربية
د. ياسر العيتي

العبيكان
Obekan

الدليل الشامل
لتخفيف الوزن
ومقاومة الشيخوخة
والوقاية من الشحوم



الدليل الشامل
لتخفيف الوزن ومقاومة الشيخوخة والوقاية من الشحوم

تأليف
توماس غوود

نقله إلى العربية
د. ياسر العيتي

العبيكان
Obeikan

Original Title:

The Holistic Guide To
Weight Loss, Anti-Aging & Fat Prevention

By:

Thomas Goode, ND

ISBN 0 - 9767032 - 0 - 3

ISBN 7 - 134 - 54 - 9960

الطبعة العربية الأولى **1428هـ ـ 2007م**

الناشر

شركة العبيكان للأبحاث والتطوير

المملكة العربية ا لسعودية – شارع العليا العام – جنوب برج المملكة – عمارة الموسى للمكاتب
هاتف: ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١، فاكس: ٢٩٣٧٥٨٨ ص. ب: 67622 الرياض 11517

ح مكتبة العبيكان، 1427هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

غوود، توماس

الدليل الشامل لتخفيف الوزن ومقاومة الشيخوخة والوقاية من الشحوم./ توماس غوود؛ ياسر العيتي– الرياض 1427هـ

232 ص؛ 14× 21 سم

ردمك: 7 - 134 - 54 - 9960

1 ـ الحمية 2 ـ البدانة

أ. العيتي ياسر (مترجم) ب. العنوان

ديوي: 613,25 1427 / 6501

ردمك: 7- 134 - 54 - 9960 رقم الإيداع: 6501 / 1427

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان

المملكة العربية السعودية – العليا – تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة
هاتف: ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ – فاكس: ٤٦٥٠١٢٩ ص. ب: 62807 الرياض 11595

بسم الله الرحمن الرحيم

توضيح

المعلومات التي يحتويها هذا الكتاب معدّة للاستخدام كمرجع عام فقط وهي ليست بديلاً عن استشارة الاختصاصيين. إن الغاية من الإرشادات والاستراتجيات الواردة في هذا الكتاب هو تعريفك على الإجراءات المتوفرة في الوقت الحاضر وعلى الطريقة التي يمكن أن تُنفَّذ بها. نحن لا نتحمل مسؤولية أي تشخيص أو علاج تقوم به بناء على الإرشادات الواردة في هذا الكتاب.

www.InspiredLivingInternational.com

www.FullWaveBreathing.com

www.InspiredParenting.com

ملاحظة المؤلف

لقد كتبتُ كتاب الدليل الشامل لتخفيف الوزن ومقاومة الشيخوخة والوقاية من الشحوم كبرنامج لإدارة الصحة الشمولية لأنني أردت أن تتحسن مشاعرك تجاه جسدك وأن يصبح لديك مزيد من الطاقة والمرونة وأن تتمتع بالنجاح والسعادة الشخصيتين. مرة بعد مرة شاهدت كيف أن الصحة هي الثروة الأساسية في حياتنا. إحدى الطرق الأكثر فعالية لتحسين صحتك هي تعزيز علاقتك مع جسدك. أن تتعلم كيف يعمل جسدك وكيف تعيش منسجماً مع طبيعته هما أفضل أمرين يمكنك القيام بهما للحصول على صحة جيدة بل عظيمة أيضاً.

إن تخفيض الوزن ومقاومة الشيخوخة والوقاية من الشحوم هو موضوع واحد لأن زيادة الوزن هي إحدى علامات الشيخوخة المبكرة. إضافة إلى ذلك عندما يرغب معظمنا بأن نخفض أوزاننا أو أن نصبح أكثر شباباً فإننا حقاً بحاجة إلى التخلص من الشحوم. هناك كمية غير محدودة تقريباً من المعلومات عن تخفيف الوزن مع أن القليل منها يذهب إلى ما هو أبعد من الطعام والتمرين.

يدخل الدليل الشامل إلى الصورة ليعطيك ما تحتاج إليه؛ وليشرح لك كيف تتعامل مع طعامك. تتناول هذه المقاربة الشمولية الأبعاد الجسدية والعاطفية والقلبية والروحية. سوف يساعدك برنامجي على تعلم المزيد فيما يتعلق بالوصول إلى الوزن المثالي واكتشاف الخطوات العملية التي يمكنك بفضلها أن تشعر أنك أكثر شباباً وأن تبدو كذلك.

☆ ☆

الحافز إلى العمل

إن مهمتي هي إعطاؤك المعلومات ومساعدتك على العمل. تصور فقط كيف ستمتلئ حياتك حيويةً بشكل طبيعي بل كيف ستصبح أكثر سهولة وفيضاً بالحب عندما تقدم على العمل. أهلاً بك إنساناً جديداً!

☆ ☆

المحتويات

المقدمة

يقدم كتاب الدليل الشامل لتخفيف الوزن ومقاومة الشيخوخة والوقاية من الشحوم حلولاً لوباء البدانة في المجتمع وتفاصيل عن الكيفية التي يمكنك بها شخصياً أن تحقق وزناً صحياً وأن تحافظ عليه وأن تحصل على طاقة أعظم وتشعر بمزيد من الاسترخاء في الوقت نفسه. سوف تتعلم كيف تنظر إلى إدارة الوزن على أنه جانب مهم من جوانب صحتك العامة وكيف تقدم على خطوات صغيرة وعملية تؤدي إلى نتائج كبيرة.

ما الذي تريده؟

هل تحب التمتع بأفضل صحة ممكنة؟ بالطبع أنت تحب ذلك! لكن هذا يأخذنا إلى السؤال التالي الذي ربما يكون جوابه أكثر تعقيداً.

الجهد المطلوب

هل ترغب في بذل الجهد الضروري لإدارة نمط حياتك وفقاً للتطور الطبيعي لمنظومة العقل - الجسد؟ يتمنى معظمنا أن يستمر

في فعل الأمور التي اعتاد على فعلها أملاً في أن تتغير النتائج في المرة القادمة بطريقة أو بأخرى. نحن نصاب بالإدمان على فعل الأمور التي اعتدنا على فعلها، مع أن تكرار الأنماط نفسها سوف يؤدي إلى النتائج نفسها والتي غالباً ما تكون غير مرغوب فيها. يجب أن تتغير لكي تغيّرَ النتيجة. ليست هناك طريقة أخرى.

ليست هناك حبوب أو أدوية أو إجراءات أو أدعية يمكن أن تكون بديلاً عن الاستثمار في نفسك من أجل تحسين حياتك. يجب ببساطة أن تشارك لكي تحدث تقدماً. أنت تعرف أن هذا صحيح عندما يتعلق الأمر بعملك وبعلاقاتك مع الآخرين. هو ينطبق أيضاً على إدارتك لصحتك ووزنك. أستطيع أن أجعل ذلك أكثر بساطة بل أكثر سهولة بالنسبة إليك، ومع ذلك إذا أردته أن يتحقق فالأمر عائد إليك!

حب الذات

هل يمكنك أن تحب نفسك إلى درجة تدفعك للقيام بعمل يحقق الفائدة الأكبر لصحتك؟ جيد! إن رغبتك في العمل هي المفتاح إلى نجاحك. إنها الخطوة الأولى نحو عيش حياة أطول وأكثر حيوية ووفرة.

رغبات الذات

إن ذواتنا تفضل المتعة وبقاء الأمور على ما هي عليه. تبحث الذات عن مستوى معين من الراحة ثم تثبت عنده حتى أنها تقنعك أحياناً أن التغيير أمر لا طائل منه. يحدث ذلك على مستوى كيماوي حيوي وعادة ما يحدث تحت مستوى إدراكك الواعي.

الوالد الخاص

يمكنك أن تغير عادات جسدك كما تغير عادات طفل صغير من خلال تشجيعه بلطف وتعزيز سلوكه يومياً. عندما تقوم بذلك، سوف تبني مع الوقت عادة جديدة. عندها سيصل جسدك إلى مستوى جديد من الراحة ويثبت عنده من أجل منفعتك.

التعزيز

العادة الجديدة سوف تحل محل العادة القديمة. عندما يحدث ذلك سوف تشعر بالتحسن. تذكر أن هذه عملية تحدث بشكل طبيعي جداً. لأنك تحب الشعور بالتحسن سوف يتولد لديك الحافز للاستمرار بالتحسن.

حالة الطاقة المنخفضة

إن الجسد عادة ما يقاوم التغيير توافقاً مع رغبة الذات في الراحة والطمأنينة. أحد أسباب ذلك هو أن كل عادة نحاول

اكتسابها تبقينا في حالة من الطاقة المنخفضة دون الحالة الأمثل. يمكن لهذه الحالة بعد ذلك أن توهمنا باستحالة القيام بالأمور التي نحتاج إليها لصنع التغييرات التي نقول أننا نرغب بها.

خذ بعين الاعتبار

عندما نقوم بتغيير ما -على سبيل المثال، حذف الأطعمة السامة- نشعر بالانزعاج لأن منظومة العقل - الجسد تعيد توازنها الكيماوي. إذا أقلع مدخن يدخن منذ فترة طويلة عن التدخين سوف يشعر بأعراض السحب. سوف يعاني من التوق إلى التدخين وقد يشعر بالقلق. كذلك عندما تتوقف عن تناول الطعام السام فقد تعاني أيضاً من أعراض السحب بما في ذلك الأوجاع والآلام. ماحدث هو أن الجسد قد تلاءم تدريجياً مع السموم وأصبح الآن يعتمد عليها لكي يشعر بأنه طبيعي. يحدث ذلك حتى لو كان "الطبيعي" يضر بصحتك.

الميل الطبيعي

عندما نشعر بأننا لسنا على ما يرام قد يكون مجرد التفكير بالقيام بفعل ما من أجل صحتنا أمر مربك.

نحن غالباً ما نقرر التوقف عن القيام بأي تغيير ومتابعة نفس السلوكيات المؤذية للصحة التي كنا نمارسها، ربما مع تعديلات بسيطة. قد تعرف أشخاصاً مدمنين على المشروبات الخفيفة أو

الحلوى أو القهوة أو بعض الأدوية. بالنسبة إلى هؤلاء إن مجرد التفكير بالإقلاع عن هذه الأمور يسبب الشعور بالإجهاد.

لو كنت ذلك الشخص

هل تشعر بالقلق لأن البدء ببرنامج لفقد الشحوم يعني حرمانك من أطعمتك المفضلة؟ إذا كنت تشعر بذلك، ركز على أنك ستكون في أفضل حالة صحية. استبدل هذه الفكرة المشجِّعة بفكرة الحرمان تلك. غذِّ نفسك بهذه الفكرة الجديدة طوال اليوم، تصور نفسك فعالاً ومعافى.

تغيير وضعيتنا

من المفيد أن تعرف مسبقاً أن أيَّ تغيير إيجابي في الحمية سيؤدي إلى نتيجة وأن أجسادنا ستجري تعديلات قد تزعجنا في البداية. الأمر لا يختلف عما يحدث عندما تبدأ ببرنامج جديد للتمرين. في البداية سوف تشعر عضلاتك بالأوجاع ولكن عندما تستمر في البرنامج ستصبح أقوى وأكثر لياقة وستزول الأوجاع. بالطريقة نفسها من المهم أن تحافظ على نظام الطعام الجديد حتى يميز جسدك الكيمياء الحيوية المتغيرة على أنها الـ"طبيعي" الجديد.

حافظ على وجهتك

يجب أن نتحمل الانزعاج القليل المؤقت في سبيل المكاسب الكبيرة التي نسعى إليها. لحسن الحظ هذا الانزعاج لا يستمر

طويلاً لأن الجسم يتلاءم بسرعة. يمكنك أن تساعد نفسك في هذه العملية من خلال تطبيق بعض النشاطات والاقتراحات التي تجدها في هذا الكتاب.

ضحية أم منتصر؟

لكي نساعد أنفسنا على اختيار أفضل صحة ممكنة لنا، يجب أن ندرك أننا عندما نحجم عن الإقدام على أي عمل فكأننا اخترنا أن يسيطر علينا ماضينا وبيئتنا. إن الألم والتعاسة والمعاناة والموت المبكر هي النتائج الطبيعية التي سنصل إليها فيما لو استمرّينا على ما نحن عليه. الطبيعي كما نعرفه في ثقافتنا ليس صحياً كثيراً. إن خلوّنا من الأمراض هو منتصف الطريق فقط في رحلتنا إلى العافية.

تحديات جديدة

إذا كنت تعاني من ضغوط شديدة يجب أن تتعلم تقنيات التخلص من الضغوط وإدارتها. هذا المجال يحتاج منك إلى انتباه واعٍ إذا أردت أن تكون صحيح الجسم. سوف تتعلم كيف تتجاوز مجرد التعامل مع مسببات الضغوط التي تواجهك كل يوم. سوف تتعلم كيف تمحي بشكل كامل مسببات الضغوط المخزنة منذ فترة طويلة. التعامل مع الضغوط سوف يمنحك القوة ويساعدك على تعليم الأشخاص الذين تحبهم كيف يقللون الضغوط في حياتهم.

الأمور كلها تعمل مع بعضها البعض

كل ما تقوم بك لتحسين صحتك سيكون أمراً مفيداً. سوف تتعلم من هذا الكتاب التمرين الوحيد الأكثر أهمية وكيف تتحكم بشكل عقلاني بعاداتك في الأكل. سوف تفوق النتائج التي ستصل إليها الجهود القليلة التي بذلتها وسوف تشعر بالتحسن سريعاً.

آخر المعلومات

كما ذكرت سابقاً، إن مهمتي هي أن أسهِّل الأمر عليك؛ أن أسهِّل عليك فهم الخطوات التي تفيدك والإقدام عليها. سوف أطلعك على ما تم تعلمه من آخر العلوم؛ علم الأعصاب الحيوي والميكانيكا الكمية والفيزياء الكونية إضافة إلى الفلسفات القديمة.

ابدأ من هنا

ربما تعاني من آثار إصابة أو جراحة أو حادث. التعافي يحتاج إلى الانخراط في سلوكيات جديدة لفترة طويلة. أعرف ذلك من تجربتي. عندما كنت مستلقياً على ظهري في المستشفى بعد إفاقتي من سبات استمر عشرة أيام عرفت أن الأمور ستكون مختلفة. إن الجبائر على رأسي وذراعي ورجلي جعلت من الواضح بالنسبة إلي أن عملية الشفاء ستأخذ وقتاً طويلاً وأنَّ عليَّ أن أكون صبوراً.

الانغماس في الملذات

لقد انتهكنا صحتنا في سنوات شبابنا، سواء عن جهل أو عن قصد. ربما نكون قد أكلنا أشياء نعرف أنها غير صحية. نأمل أننا توقفنا الآن عن الانتهاك المتعمد. لكننا نتعرض لبيئات سامة من دون أن نفهمها تماماً أو أن نفهم قرارات اتخذناها بشأن الطعام.

المتفرجون

قد تتأثر صحتنا نتيجة لتعرضنا لظروف تؤذي الصحة من دون علمنا بذلك. على سبيل المثال، التعرض للزئبق السمك أو حشوات الأسنان أو شرب الماء الملوث بالكلور أو الاغتسال به. إن صحتنا تعاني بسبب نقص إدراكنا أو نقص المعلومات التي لدينا.

تمهل

إن سنوات من تراكم السموم تبلي النظام. يصبح الجسد كسولاً وغير فعال. بعدها لا يعود الجسد قادراً على التخلص من السموم وشفاء ذاته. ننتقل إلى تعاطي الأدوية لكن هذه تؤدي إلى ملوثات جديدة على الجسد الآن أن يتعامل معها. في النهاية ينهار الجسم عندما تبدأ أعراض ندعوها السرطان وأمراض القلب والسمنة بالظهور ما لم نقم بتغييرات نعكس فيها هذا التدهور اللولبي.

أفضل صحة ممكنة

قد تكون حالتك الصحية الراهنة متأذية بسبب تأثيرات الزمن والظروف. قد تكون "أفضل صحة ممكنة" أمراً مثالياً لا يمكن تحقيقه. قد لا تتمكن أبداً من أن تصبح منافساً رياضياً أو متسلقاً للجبال بسبب الظروف المزمنة التي تطورت لديك. لكنك بالتأكيد تستطيع أن تتحسن ابتداءً من النقطة التي أنت فيها نحو الأمام وهو أمر يستحق المجازفة!

حالتك

على الرغم من تعرضك للتراجع فإن صحتك يمكن أن تتحسن. هذا صحيح حتى لو كان شكلك الذي تحدده المورثات لا يتغير كثيراً. يمكنك الآن أن تعكس الكثير من تأثيرات عدم الفعالية ببساطة بتحسين الوظيفة الاستقلابية. إن جسدك يستبدل دورياً كل خلية من خلاياه من جلدك إلى قلبك إلى عظامك. ما الذي يحدث إذا ابتكرت أفضل الظروف لتجديد نفسك؟

الإصلاح الذاتي

يمكنك أن تحقق أفضل صحة ممكنة. إن منظومة العقل-الجسد مذهلة تماماً في قدرتها على الإصلاح الذاتي والتجدد. هناك عدد كبير من القصص عن أشخاص تغلبوا على معيقات صحية صعبة بل تبدو مستحيلة أحياناً. معظمنا نعرف شخصياً

أناساً تغلبوا على الصعاب في سبيل التمتع بحياة أفضل على الرغم من الإعاقة أو التاريخ. لدي قصة من هذا النوع، لذلك أعرف أنه أمر ممكن ويستحق المحاولة. إذ كانت الحياة تستحق العيش -وأعتقد أنها كذلك بالنسبة إليك وإلا لما قرأت هذا الكتاب! - ألا تستحق العيش بأفضل شكل ممكن؟

ما الذي يستطيع المرء فعله

ما يستطيع أحدنا أن يفعله يستطيع أن يفعله شخص آخر. يمكنك بالتأكيد أن تتعلم كيف تشعر بالتحسن أكثر مما تشعر به الآن. إنه موضوع الإدراك المتصاعد للطاقة المتزايدة. بعبارة أخرى، الخطوات الصغيرة تتراكم. سوف يتحسن مستوى طاقتك وسوف تشعر بالتحسن بشكل طبيعي وبسهولة. إن الشعور بالتحسن سو ف يشجعك على الاستمرار في خطة فقد الشحوم وعلى توسيع مستوى نشاطك. إنه أمر منطقي، بعد ذلك سوف تتحسن صحتك وتعيش لفترة أطول وبحيوية أكبر.

لا حاجة إلى الصراع

إن اتباع البرنامج المعروض هنا لإدارة وزنك بانسجام هو أمر سهل لأنه لا وجود للصراع. سوف تعمل مع، بدلاً من العمل ضد، تطور جسدك وبنيتك الوراثية.اتبع الخطة وسوف لن تفشل في الحصول على النتائج التي تسعى إليها.

النجاح مضمون

تعريف النجاح في ثقافتنا الغربية هو التقدم في تحقيق هدف جدير بالتحقيق. أنت كائن من الطاقة يمر بتغيير مستمر. اجعل هدفك زيادة طاقتك. كل شيء سيكون على ما يرام عندما تفعل الأمور التي تزيد من طاقتك وتتوقف عن فعل الأمور التي تستهلك هذه الطاقة. مزيد من الطاقة سوف يمكِّن منظومة العقل - الجسد من تحقيق التوازن والانسجام الذاتي وسيساعدك على تحقيق وزن صحّي.

يؤثر في الجميع

إن معظمنا يهتم بإدارة الوزن حتى أصحاب الجسد النحيل، مع أنهم سيكتشفون أنه من "الطبيعي" أن يكسب الناس الوزن عندما يتقدمون في السن. أن يزداد وزن الإنسان باونداً في العام أو عشرة باوندات في عقد من الزمن هو القاعدة. إذا كان وزنك 160 باوند في الواحد والعشرين من عمرك توقع أن يصبح وزنك 190 باوند عندما تبلغ الـ51 من العمر. إذا كان وزنك عند الزواج 115 فغالباً سوف يبلغ 151 أو أكثر ما لم تفعل شيئاً إزاء ذلك. (الآن، فكر في أنك وصلت إلى الوزن الأكثر ملائمة لصحتك. لاحظ أن مجرد التفكير بذلك سيشعرك بالتحسن).

من الطبيعي أن يصبح المراهق النحيل شخصاً زائد الوزن بسرعة. الأمر لا يستغرق فترة طويلة. إضافة إلى ذلك، إن بعض

الأدوية كالستيروئيدات وبعض مضادات الاكتئاب والسموم البيئية تساهم في زيادة الوزن أكثر من الحد الطبيعي.

الأكثر هو الأفضل

تعود معظمنا على استهلاك المزيد. إن الدعاية وثقافتنا أنتجتا صناعة نمو تركز على الطعام. إن عادات الطعام لدينا يتم تسجيلها وفحصها وتحليلها بحيث نشتري أكثر ونأكل أكثر، ثم يتم بيعنا وصفات مدى الحياة لعلاج الأمراض التي يسببها الإفراط في الطعام. هذه الوصفات تخذلنا في معظم الأحيان.

ثروة المعلومات

هناك ثروة مذهلة من المعلومات حول ماذا يجب عليك أكله ومع ماذا وأين ومتى وبأي ترتيب. بعض هذه النصائح قد تبدو صحيحة لكن المشكلة في أن التوصيات غالباً ما تُقدّم للمستمعين بشكل عام من دون أي اهتمام بالاختلافات الشخصية. في بعض الأحيان تكون "آراء الخبراء" متعارضة أو مشوّشة. أسوأ ما في الأمر هو أن بعض المعلومات التي نتلقاها هي ببساطة خاطئة أو قديمة أو تدل على الجهل.

رؤية التأثير الآن

إن مزودي الطعام والمطاعم وصانعي الطعام الحاليين يقدمون خيارات أصغر حيث هناك ميل إلى الانتقال من "مزيد من الطعام

هو الأفضل" إلى "مزيد من الحصص المعقولة هو أكثر ملائمة للصحة". ولكن في العديد من الحالات هم يقدمون لنا حلولاً قليلة الدسم من دون أخذ القصة الكاملة بعين الاعتبار وهكذا ازداد تناولنا للمحليّات. إن علبة من الصودا يبلغ وزنها 12 أونصة يومياً تتحول إلى حريرات كافية لصنع 20 باوند من الشحوم الزائدة في الجسم في عام واحد. إن الإغراءات الموجودة في كل مكان تدعونا إلى الأكل، الأكل، الأكل والشرب، الشرب، الشرب.

أمر يمكن أن نراه

إن ازدياد الوزن قد استحوذ على انتباه الناس، فهو يُذكر في الصحف اليومية والمجلات والراديو والتلفزيون والموجة السنوية من كتب الحميات والوصفات الغذائية. إن الباحثين الذين حللوا قوائم استهلاك الطعام في الولايات المتحدة من عام 1967 وحتى عام 2000 وجدوا أنه في نهاية هذه الفترة أصبحت السمنة موجودة عند 30٪ من السكان وأنها تزداد بمعدل 30٪ كل عشرة سنوات. تظهر الإحصائيات الأخيرة أن المشكلة تتفاقم بسرعة.

لمحة تاريخية

- إن متوسط وزن الأمريكيين ارتفع قليلاً ما بين 1900 وأواخر الثمانينات 1980، بعد ذلك بدأ متوسط الوزن يرتفع على نحو حاد. رافق هذا الارتفاع في الوزن ازدياد في استهلاك شراب

الذرة عالي الفركتوز بلغ 1000٪ مابين 1970 و1990 وهو يزيد كثيراً عن أي تغير في استهلاك أي مجموعة أخرى من الطعام.

- ازدادت البدانة عند الأطفال على نحو خارج على السيطرة خلال الـ25 سنة الماضية. وتضاعفت نسبة المراهقين البدينين ثلاثة مرات من 5٪ إلى 15٪ كما تضاعفت نسبة البدانة ما قبل المراهقة مرتين من 7٪ إلى 15٪.
- إن ثلثي البالغين الآن يعانون من الوزن الزائد، وهذه النسبة لا تأخذ بعين الاعتبار أن جداول الوزن "الطبيعي" قد أضافت عشرة باوندات إلى الأرقام التي كانت في الماضي تعتبر "طبيعية".

البدانة تشدنا إلى أسفل بطرق أخرى

البدانة أكثر من مجرد مشكلة جمالية. إن الوزن الزائد يرهق الأعضاء ويضعف الحركة ويقلل القدرة على التنفس. إن التأثيرات التراكمية لزيادة الوزن تؤدي إلى انخفاض نوعية الحياة وحتى إلى الموت المبكر. تقدر التكلفة المباشرة للبدانة بـ 300 بليون دولار سنوياً وهي لا تحسب تكاليف العبء الزائد على موظفي الرعاية الصحية ومرافقها.

السبب الأول

إن انتشار البدانة اليوم وتأثيراتها يعادل انتشار التدخين وتأثيراته. يعتقد حالياً أنها تقتل العدد نفسه من الأشخاص وتصيب بالعجز عدداً أكبر. تحدث البدانة في كل طبقات مجتمعنا وهي تغطينا كالضباب وتجعلنا أكثر بطئاً وأقل قدرة على الاستجابة. يشير البعض إليها وكأننا نحفر قبورنا بالشوكة.

المنافع المكتسبة

تطغى المنافع التجارية على الاعتبارات الصحية عندما تؤسس إرشادات التغذية السيئة في معظم مدارسنا لعادات سيئة تؤدي إلى إهمال الاعتبارات المتعلقة بالغذاء. عندما تقرأ في المرة القادمة عن الأطفال المصابين بمرض ضعف الانتباه وفرط النشاط ADHD استبدل اسم المرض بعبارة" الإفلاس الغذائي" وستجد أنها تصف الحالة على نحو أفضل. إن ضعف التفكير بسبب ضعف التغذية لا يجتاح الأطفال وحسب، إنها مشكلة وطنية تؤثر في الناس من كل الأعمار والخلفيات الاجتماعية الاقتصادية.

إضافة إلى العادات السيئة التي قد نكتسبها فإن المواد الكيماوية التي تسبب زيادة الوزن تشكل خطراً خفياً. توجد هذه المواد في عالمنا اليومي وغالباً ما نمتصها من دون معرفتنا بذلك. كُلها وسوف تكسب!

إنها تحميك

هناك أيضاً الكمية الزائدة الخفية التي نستهلكها من الكيماويات المضافة إلى الطعام، كالمضادات الحيوية والمواد الحافظة ومبيدات الحشرات ومبيدات الفطور ومبيدات الأعشاب. نعم قد نبدو وكأننا نأكل أقل ولكن الجسم يستمر في كسب الوزن، أليس كذلك؟

كبدك

عندما يصبح كبدك محملاً بالسموم فإنه يخزن تلك السموم التي لا يستطيع معالجتها على شكل شحوم. مزيد من السمية = مزيد من الشحوم. إن شحومك تحميك من زيادة السموم. لكي تتخلص من الشحوم وتقي نفسك من عودتها أنت بحاجة إلى أن تحذف من السموم بقدر استطاعتك.

تجارة رابحة

في كل عام يُنفق 30 بليون دولار على محاولة تخفيض الوزن أو الحفاظ عليه. من خلال المقالات والإعلانات والوصفات التي تُعرض علينا يمكننا القول أن إدارة الوزن هي هواية وطنية. على أية حال، 97٪ من الأمريكيين الذين يلتزمون بالحمية يستعيدون الوزن الذي فقدوه خلال خمسة سنوات وفقاً لمؤسسات الصحة الوطنية. سوف تتعلم أن هناك طريقة للخروج من هذا المأزق، أيضاً!

الأمر ليس مجرد إضافة

نعرف أيضاً من مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها أن متوسط استهلاك الحريرات ازداد بمقدار 7٪ بالنسبة إلى الرجال و21٪ بالنسبة إلى النساء مابين عامي 1971 و2000.

على أية حال، في أثناء هذه الفترة ازداد عدد البدينين البالغين بمقدار 113٪. أي أن الزيادة في البدانة تعادل تسعة أضعاف الزيادة في استهلاك الحريرات. من الواضح أن الأمر ليس مجرد إضافة.

استأصله

إن المشكلة خطيرة جداً إلى درجة استخدام الجراحة في علاجها. أكثر من 100,000 شخص أجروا عملية تصغير للمعدة في عام 2003. يبلغ متوسط انخفاض الوزن 75 باوند في العام الأول. إن الناس الذين أجروا هذه العملية تمكنوا حتى الآن من فقد نصف وزنهم تقريباً والحفاظ على ذلك لمدة خمسة سنوات على الأقل.

يدعي بعض الباحثين أن هذه العملية تنقذ الأرواح. لكن دراسة خاصة تظهر أن معدل الوفيات بعد شهر واحد من العملية يرتفع بمقدار 2٪. يشير الناقدون إلى أن العملية تعرض الناس لسوء التغذية وأن نجاحها على المدى الطويل لا يتجاوز الـ 10٪ مع مضاعفات تتضمن ترقق العظام وضعف الجهاز المناعي وقصور الكبد.

أمر واحد جيد

معظمنا ليس مؤهلاً للجراحة لأن وزننا لا يزيد 100 باوند أو أكثر عن الوزن المثالي. كما أننا قد لا نستطيع دفع 25 ألف دولار كلفة العملية أو ليس لدينا التأمين الصحي الذي يغطيها. حتى الرعاية الصحية لا تغطيها بشكل كامل. إن اعتناءنا بأنفسنا من الناحية الغذائية هو الحل الأفضل وهو أمر في متناولنا جميعاً.

أفكار للتعليم

هناك إجراء طبي يحرك شعورك بالامتلاء وهي غرسة ترسل إشارات للتوقف عن الأكل. ما لا يدركه كثير من الناس هو أن الطبيعة زودتنا بجهاز مماثل. معظمنا تقريباً أغلق هذا الجهاز من دون أن يدري بذلك. تعمل شركات الأدوية اليوم بذكاء على إنتاج حبة تشعرك بالامتلاء بشكل مصطنع.

الأمر ليس ببساطة أن تقول لا

أن يعرف الإنسان كيف تحدث زيادة الوزن وماذا يجب أن يفعل إزاء ذلك هو أمر مهم لكل شخص مهتم بالصحة. ما الذي يجري؟ الأمر بالنسبة إلى معظمنا هو أكثر تعقيداً من مجرد " أكل أقل وحركة أكثر!). يختلف الناس عن بعضهم البعض ولا توجد صيغة واحدة صالحة للجميع. يجب أن تكون سيد نفسك، إن البرنامج الشخصي يعتمد على طبيعتك وعلى بنيتك الوراثية.

المورثات

قد تكون البدانة موروثة بسبب فقد شيفرة بروتين الليبتين. كل البدينين تقريباً لديهم لبتين زائد بالنسبة إلى مقاييس كتلة الجسم. بالنسبة إلى هؤلاء الأشخاص تصنع الداعمات الغذائية العجائب. بعض الناس لديهم نمط جسدي موروث لا يتناسب أبداً مع مفهوم الموضة المعاصر عن النحول أو الشكل العضلي. ربما نجد أن نسبة عرض الخصر إلى عرض الحوض تبقى ثابتة على الرغم من التمارين والحمية. على أية حال، بغض النظر عن استعدادنا الوراثي نستطيع جميعاً أن نحسن من صحتنا وحالتنا بشكل عام.

الأدوية

بعض الأدوية مثل الستيروئيدات وبعض مضادات الاكتئاب تؤدي إلى نقص الوزن بشكل مباشر. البعض الآخر قد يزيد من رغبتك في الطعام أو يغير من حاسة الذوق لديك أو يعطل الإشارات التي تخبرك بالتوقف عن الأكل أو يسبب اختلالات هرمونية.

بوجود العديد من العوامل المسببة للبدانة قد يبدو الأمر وكأننا لا نستطيع أن نخرج من الزاوية التي وجدنا أنفسنا فيها. لكن هناك حل لهذه المشكلة.

ما طول المدة؟

معظمنا كسب وزناً غير مرغوب فيه بشكل تدريجي. ربما كسبه بعضنا الآخر بسرعة أكبر بعد إصابته بحادث أو حتى بعد حدث طبيعي كالولادة. على أية حال، سيتخلص الجسم من الوزن الزائد بالسرعة التي تقتضيها مصلحة صحتك. سوف يستغرق الأمر وقتاً. اعتد على الفكرة التي تقول أن الألطف والأسهل سيكون الأفضل بالنسبة لك. كتمرين على محبة الذات، قدم لنفسك هدية الصبر.

ما الذي يحدث إذا أعطيت نفسك عاماً للوصول إلى وزنك المثالي؟ كيف ستبدو وكيف ستشعر؟ كم سيكون وزنك؟ إن تخفيض باوند واحد في الأسبوع سيؤدي إلى تخفيض 52 باوند في العام.

النتيجة النهائية

(التورية مقصودة) ما دمنا مهتمين بتخفيض الوزن فإن الجميع مذنبون ولا يوجد من نوجه له اللوم. كلنا سواء في هذا الأمر، لذلك دعونا نركز على ما يمكن أن نفعله لأنفسنا وبعد ذلك لأي شخص آخر. اعتماداً على مظهرك ونمط شخصيتك إن اختيارك أن تفعل شيئاً ما تجاه نفسك ورغبتك في إحداث تغييرات من جانبك هما:

1- سلاحان قويان في معركتك ضد الوزن.

2- قوة لا يمكن مقاومتها لصنع الانسجام والتوازن في حياتك.

أنصحك أن تسعى إلى تحقيق الانسجام والتوازن. كل شيء عندها سوف يحدث بسهولة وعلى نحو طبيعي.

☆ ☆

الفصل 1

أعمدة الصحة الأربعة

يتكون نموذجي لإدارة الحياة من أربعة أعمدة للصحة:

1- التنفس ⟵ المفتاح إلى الحيوية والإلهام

2- التغذية ⟵ المفتاح إلى المغذيات والوقود

3- التدريب ⟵ المفتاح إلى الوضوح والمرونة

4- التأمل ⟵ المفتاح إلى الهدوء

تشكل هذه الأعمدة الأربعة الأساس البنيوي لسلامتك. يتطلب وصولك إلى الأداء الأفضل أن تصبح هذه الأعمدة جميعها جزءاً من نظامك الصحي.

نظرة شمولية

تحتضن الصحة الشمولية الجوانب الجسدية والعاطفية والعقلية والروحية للإنسان. كلها طاقة، والطاقة تنساب من

المستوى الروحي إلى المستويات العقلية والعاطفية والجسدية. تصنع هذه المستويات نظاماً متكاملاً ذا أجزاء مترابطة ومتداخلة ستُفصل عن بعضها البعض من أجل تفحصها ومناقشتها. كمطور لهذا البرنامج، أخذت بعين الاعتبار ما الذي يمكن أن يفعله كل منا بشكل شمولي فيما لو كانت أرواحنا الواعية مسؤولة عن عقولنا وأجسادنا.

من هو؟

من يعيش في جسدك هو من يأكل. من يبادلك النظر من المرآة هو الذي يشغل جسدك الجميل الحسي وهو المسؤول عنه. هل ستكرم نفسك؟

معرفة ذاتك

هناك روح بداخلك تعرف بالحدس كيف تأكل وكيف تكون شخصاً معافى. وهناك أيضاً جزء آخر (20) منك يخرب صحتك، ربما بسبب العادة وعلى نحو غير واع. أنت الذي تختار الجزء الذي تريده أن يتحكم في أكلك وصحتك.

أسرار مباحة

سوف أطلعك في هذا الكتاب على بعض الأسرار سهلة الاستخدام التي لا يعرفها الكثيرون والتي يمكن بواسطتها التغلب على العادات المعيقة سواء كانت فكرية أم عملية. سوف تتعلم كيف

تحسن مشاعرك وأداءك، وكيف تبدأ الآن ثم تتطور على نحو متصاعد.

أنت تعرف الكثير منذ الآن

أنت تعرف الكثير منذ الآن عن إدارة الوزن. على أية حال، سأطلعك على بعض الأمور التي قد تكون جديدة ومفيدة، بل ربما التي تقدم لك الاختراق الذي تبحث عنه.

من يقرر؟

إن تحديد قيمة أية فكرة تقدم إليك قبل أن تطبقها على نفسك هو أمر شخصي عائد إليك. بعد ذلك أنت من يقرر أفضل الخيارات الممكنة لطبيعتك العليا بحيث تكون لديك كل الطاقة التي تريدها في جوانب حياتك كلها.

أنت ذلك الشخص

ما أعنيه بطبيعتك العليا هو ذلك الجزء منك المحب والمتعاطف والهادئ والذي يعتني بالآخرين. أنت تعبر عن طبيعتك العليا عندما تكون ذلك الشخص الذي تريد أن تكونه.

هيكل الجسد

يألف معظمنا هذه الجملة "الجسد هو الهيكل"، في الحقيقة هو هيكل طبيعتنا العليا، الشخص الذي يعيش من القلب. يعود

الأمر لكل واحد منا لكي يبتكر أفضل الحالات العقلية-الجسدية بحيث تستطيع طبيعتنا العليا أن تعبر عن نفسها على نحو أسهل وأكمل.

☆ ☆

الفصل 2

تنفس الموجة الكاملة

تقدم مقاربتي الشمولية عنصراً رئيسياً لن تجده في برامج تخفيض الوزن الأخرى: تنفس الموجة الكاملة وهو طريقة طبيعية لتحريض موارد الشفاء الخاصة بك وتوجيهها باتجاه الصحة والتوازن.

الأمر الواحد

لقد وجدت أن تنفس الموجة الكاملة هو الأمر الواحد الذي سيساعدك على القيام بكل فعل آخر لتخفيض وزنك. إنه الأساس لتحقيق الأداء الأفضل، والانسجام العاطفي والحالة المثالية.

العديد من النتائج الإيجابية

تظهر نتائج الاختبار والشهادات أن باستطاعتك أن تمتلك مزيداً من الطاقة وأن تصبح أكثر تركيزاً واندفاعاً باستخدام هذه الطريقة البسيطة. يمكنك أن تجد مزيداً من المعلومات على الموقع التالي:

www.fullwavebreathing.com

من يستفيد

بغض النظر عن أعمارنا وأوضاعنا الحالية، نستطيع أن نعيش حياة أكثر غنى نقدم فيها مساهمة أعظم لمن يحيط بنا وللحياة ذاتها. إن الإقدام على العمل يفيدنا جميعاً أفراداً وجماعات.

أزمة الطاقة

أولاً، يجب أن تكون لدينا الطاقة لكي نقدم على العمل. لكي نحصل على الطاقة التي نحتاج إليها، يجب أن نقلل الأمور التي تستهلك طاقتنا ونبدأ القيام بالأمور التي تزيدها. سوف تتعلم كيف تقوم بذلك خطوة خطوة في أثناء فقدك للشحوم وللوزن غير المرغوب فيه.

العون العاطفي

سيصبح تنفس الموجة الكاملة أداتك الأساسية لإدارة الطاقة لكي تتعامل مع حالات الطاقة المنخفضة التي تنتج عن تسمم الدم، والقلق الذي يدفعك إلى الأكل، وحالات الرغبة الشديدة التي قد تنشأ أحياناً. يمكنك أن تؤدي حركة التنفس هذه كتمرين يومي - طريقة تكون مسئول عنها ذاتياً لتغيير نسب الأكسجين في دمك ولتحويل الكيمياء الحيوية السامة والبليدة إلى حالة إيجابية. يمكنك أيضاً أن تستخدم تنفس الموجة الكاملة بشكل متقطع طوال اليوم لإدارة حالات الرغبة الشديدة.

التحسن الملاحَظ

إذا راقبت المرضى ستلاحظ أن ضعف التنفس يرافق كل الأمراض تقريباً. من وجهة نظر شمولية، فإن تغيير أي مكون سيغير تلقائياً كل المكونات الأخرى، لذلك سوف تتحسن صحتك تلقائياً عندما تحسن تنفسك.

عمل مباشر

إن تغيير تنفسك يمكنك من تغيير الكيمياء الحيوية الخاصة بك وتغيير مجالك الالكتروني المغناطيسي. إن تطبيق تنفس الموجة الكاملة يغير حالتك المرضية مباشرة عن طريق إعادة توجيه التنفس. استخدمه لإدارة عواطفك ولكي تبقى هادئاً ويقظاً.

نتائج منطقية

سوف تجد أن تنفس الموجة الكاملة يمكن توظيفه لتحقيق عدد من الغايات الصحية. بما أن تنفسك يؤثر على أي شيء آخر، فمن المنطقي أن باستطاعتك أن تحسن عدداً من الحالات المتنوعة بتحسين الطريقة التي تتنفس بها عادة.

أكسجين من أجل الحياة

معظمنا يعرف أن وجود زاد جيد من الأكسجين ضروري لصحتنا. كيف سيعمل جسدك إذا أنقصت بشكل متصاعد كمية

الأكسجين التي تتلقاها؟ هذا ما يحدث بالضبط " بشكل طبيعي" عندما تتقدم في العمر، إلا إذا قمت بعمل ما. إن الطعام الفقير بالأكسجين يزيد المشكلة سوءاً.

حارس الصحة

حتى الدراسات القديمة تظهر أن السرطان لا يمكن أن يعيش في بيئة غنية بالأكسجين. تظهر الدراسات الحديثة أنه عندما تنخفض نسبة الأكسجين إلى مستوى معين، فإن أعضاءنا تتوقف عن العمل.

تخلص من الشحوم عن طريق التنفس

تصر بعض برامج إدارة الوزن على أن تنفسك أكثر أهمية من الألعاب الرياضية أو الحمية عندما يتعلق الأمر بإحراق الشحوم. قد يكون الأمر كذلك، وعليك أن تتحقق بنفسك. إذا أردت أن تحرق الشحوم بسرعة أنت في حاجة إلى الأكسجين! إن كمية الأكسجين التي تحرقها في أثناء التمرين تعتمد على قدرة جهازك القلبي الوعائي على نقل كمية كافية من الأكسجين إلى خلاياك.

☆ ☆

الفصل 3

ثلاث خطوات فقط

يتكون تنفس الموجة الكاملة من ثلاث خطوات سهلة ومناسبة للأطفال فوق سن الست سنوات وكذلك للبالغين. ستوصف هذه العملية خطوة بخطوة في نهاية هذا الكتاب. يمكنك أن تكتب إلي أية أسئلة على العنوان التالي thomasgoode@earthlink.net

خذ بعين الاعتبار هذا الأمر

ألا يبدو أمراً منطقياً أنه إذا كان علينا القيام بأمر ما طوال حياتنا، فيجب علينا القيام به بطريقة تقوينا بدلاً من أن تضعفنا؟ بالطبع يبدو ذلك منطقياً، ونستطيع بالتأكيد أن نقوي أنفسنا من خلال التنفس والأكل والتمرين والتأمل بطريقة مناسبة وهي الأعمدة الأربعة للصحة.

ليس أمراً واحداً فقط

لا يمكنك أن تعزل التحكم بالشحوم أو إدارة الوزن أو أن تفرده

كموضوع يمكن التعامل معه أو إدارته بمعزل عن غيره. كل شيء يؤثر في كل شيء آخر. إن تحسين تنفسك هو ببساطة الخطوة الأولى وهو الخطوة التي ستشكر نفسك على القيام بها مرات ومرات.

أمر أساسي

إذا لم يعمل تنفسنا بالطريقة الصحيحة فلا شيء آخر سيعمل بالطريقة الصحيحة! الخطوة الأولى من العمل هي أن تقيس أين أنت الآن. إذن لنمضي عدة دقائق في تقييم تنفسك في أثناء قراءتك.

بالمناسبة

إذا لم يكن تنفسك صحياً، فأنت تعاني من تأثيراته الممرضة. حتى أنك ربما تعرف "أن عليك" أن تفعل شيئاً إزاء ذلك. هذه هي فرصتك!

اختبار

الآن، في أثناء جلوسك أو استلقائك وأنت تقرأ، خذ نفساً عميقاً. هل بدأ النفس في الأسفل من بطنك، أم في الأعلى من صدرك؟ إذا بدأ من صدرك فأنت لا تتنفس بالشكل المثالي بعد. بمجرد تغيير تنفسك ستشعر بالتحسن مباشرة. بعد شهر ستكون من الأشخاص الذين يكتبون لي حول الثورة التي حدثت في صحتهم. سوف تتحسن حياتك، كما تحسنت حياتهم.

أخذ محدود

إذا كنت تتنفس بتحريك عضلات صدرك فأنت لا تحصل على كل الوقود الذي يحتاج إليه جسدك للقيام بوظائفه على نحو مثالي. بإعادة تدريب عضلاتك وإعادة توجيه أنماط تنفسك، يمكنك أن تحسن كل ما له علاقة بصحتك. أعرف أنك ستشعر بالتحسن عندما تقوم بذلك.

الشعور بالتوتر

إن التنفس الصدري منهك جداً إلى درجة أن الكثيرين منا يشعرون بالإنهاك بسبب تأثيراته المرضة. هو يبقينا أيضاً متوترين وعلى الحافة.

هل أنت هناك أصلاً؟

إذا كنت في الأصل تتنفس عن طريق البطن، فأنت غالباً شخص يتمتع بصحة جيدة بشكل عام. إذا بدأت بممارسة تنفس الموجة الكاملة سيدهشك ما الذي يحدث لك. لقد وضعت أساساً قوياً لصحتك وسوف تشعر بمكاسب أسرع وأنت تحسن تنفسك من خلال تمرين تنفس الموجة الكاملة.

يعمل جيداً

يقول أولئك الذين يكملون التدرب على تنفس الموجة الكاملة أنهم يشعرون بأنهم أقوى وأكثر ثقة. إحدى الأسباب الأساسية

لتأثيراته المباشرة هي أنك تعطي نفسك مزيجاً من المواد الكيماوية الإيجابية.

يناسب كل الأحجام

إن حجمك ووزنك لا يؤثران هنا. إن تحسين تنفسك يساعدك مباشرة على الشعور بالتحسن. سوف تشعر بالتحسن حتى وأنت في سريرك!

لا شعور بالشدة النفسية

سوف تشعر بالتحسن وسوف يحب جسدك الطريقة التي تشعر بها مما سيؤدي إلى تفضيله الشعور بهذه الطريقة. بعد فترة قصيرة سوف تتمتع تلقائياً بنمط تنفس صحي أكثر سوف يستمر طوال حياتك.

أخبار جيدة لقليل من الناس

إذا كنت من الثلث الذين يتنفسون بدأً من البطن تحت السرة ثم باتجاه الأعلى إلى الجزء الأوسط من جسدك ثم إلى الصدر والكتفين، فإن هذا هو الكتاب الذي كنت تنتظره. أعط نسخة إلى عائلتك وأصدقائك بحيث يجارونك ومعاً سوف تتمتعون بحياة أطول وأكثر حيوية.

آلاف النتائج في اليوم الحالي

أشترك في هذا البرنامج مع آلاف الأشخاص الذين أصبحوا أكثر سعادة الآن. اليوم، يدرس خريجو هذا البرنامج هذه الطريقة القوية والبسيطة في كل أنحاء العالم.

كفالة

بدلاً من كفالة استعادة النقود، أعرض عليك كفالة استعادة التعاسة. استخدم الأفكار والاقتراحات والأسرار التي أعرضها عليك، ابتداءً من تنفسك. بعد 30 يوماً إذا لم يكن لديك طاقة أكثر وموقفاً أفضل وتحسناً في معركتك مع النتوءات في جسدك، فإنني أسمح لك بالعودة إلى حياتك السابقة.

لا خطورة

بالطبع أنت لا تريد أية خطورة. سوف تشعر بتحسن كبير إلى درجة أنك ستسعى إلى فعل المزيد من أجل نفسك.

☆ ☆

الفصل 4

خياران

لدينا خياران أساسيان يمكننا اتخاذهما هنا بشأن نمط حياتنا ونشاطنا. يمكننا أن تختار الانضباط، أو أن تختار الأسف.

ما الذي يهم

يمكننا أن نكون أكثر أو أقل. يمكننا أن نبتكر شعائر ذات معنى تعبر عن حبنا لذواتنا حيث نتنفس ونأكل ونتمرن ونعطي أجسادنا الوقت الكافي - أو يمكننا أن نقدم لأنفسنا خبرة أقل مما يمكننا الوصول إليه.

دواليب التدريب

تقدم لنا الشعائر البُنية، وهي إطار يمكننا البناء عليه. إن الشعيرة الصباحية التي تتضمن التنفس، والتمطط، والتمرين، والتأمل تحتاج إلى أن تُكرر لأسابيع قليلة قبل أن تصبح عادة. ألن تصبح حياتك أفضل إذا أسست عادة كهذه؟ بالطبع سوف تصبح أفضل! اجعل الأمر سهلاً وابدأ بتنفس الموجة الكاملة.

القضاء على النتوءات

لقد كنت باحثاً شرهاً في إدارة الوزن والصحة العامة منذ أن تعرضت لحادث سير عام 1955. خلال عام نزل وزني من 175 باوند إلى 125 باوند ثم ارتفع إلى 200 باوند. اتبعت حمية لأنقص وزني بمقدار 30 باوند في شهر واحد. ثم استغرقت ستة شهور في خسارة خمسة باوندات أخرى بعد أن أوقفت الحمية.

في ذلك الوقت

كانت حميتي لإنقاص الوزن السريع تبلغ 800 حريرة يومياً مع وجبة بيتزا أيام السبت. كان باستطاعتي أن آكل عدة قطع فقط. ليس هذا هو النظام الغذائي الذي أوصي به اليوم. إنه تقييد شديد جداً ووجبة البيتزا لم تكن صحية.

نعيم الطالب

مكنتني هرمونات المراهقة من إحراق الحريرات والاستمرار بالتمتع بالكثير من الطاقة في كل الأمور. إن حمية مكونة من 800 حريرة تعتبر اليوم صارمة جداً ومن المستبعد أن تؤمن الغذاء الذي نحتاج إليه. لا أوصيك بتجويع نفسك. فقدت الـ50 باوند بعد حادث السير لأن فكيَّ ظلّا مربوطين إلى بعضهما البعض لعدة أشهر. لا أوصي بذلك أيضاً.

فقد الوزن

أحد الأمور التي تعلمتها هو أن ما كنت أريد أن أفقده هو الشحوم وليس الوزن. كنت قادراً على المحافظة على العضلات وفقدان الشحوم. أنت تعرف إن كنت بديناً أم لا. لا حاجة إلى اختبار أو آلة أليس كذلك؟

مشاكل صحية

في سن الـ 38 شُخصت عندي إصابة بمرض تنكسي. كان علي أن أتعلم كيف آكل وما الذي آكله لأوقف تطور المرض أولاً ثم لأعكس هذا التطور. في أثناء هذه العملية، تعلمت أكثر كيف أساعد الآخرين على فقد الشحوم بسرعة، وتعلمت سر الحفاظ على الوزن المثالي في أثناء تقدمنا في العمر. إن شهاداتي في مجال إدارة الوزن أكثر من شهادات أكاديمية. لقد كنت هناك!

مرض واحد

أنا طريق طبيعي، وطبيب - أستاذ يرى ويعالج مرضاً واحداً: تسمم الدم. كل مرض يمكن رده إلى تراكم المواد السامة في غددنا وأعضائنا ودمنا. البدانة هو مرض يخضع لنفس القواعد. نحن نصاب بالبدانة عندما نصاب بالتسمم.

في كل مكان

نحن نتنفس السموم ونأكلها ونشربها ونحيط أنفسنا بها. هي موجودة في بيئتنا وفي المواد التي نستخدمها للتحكم في بيئتنا. إن

صحتنا تتحسن مباشرة عندما نتخلص من السموم الموجودة من حولنا وفي داخلنا.

أسباب غير طبيعية

يؤدي تسمم الدم في النهاية إلى موتنا غير الطبيعي. قد يبدو الموت بسبب زيادة السموم أمراً عادياً لكنه ليس طبيعياً.

شفاء ذاتي

إذا لم نلوث أجسادنا ستكون قادرة على الشفاء الذاتي، والترميم الذاتي، والتجديد الذاتي. سوف نعيش جميعنا حياة أطول وأكثر حيوية وأفضل نوعية وسنقدم فيها مساهمة أفضل.

هل أنت مصاب بالجنون؟

هناك مدرسة في الوسط الطبي تعتقد بأن العديد ?إن لم تكن الأكثرية- من أمورنا النفسية تكمن في أنسجتنا، وليس في عقولنا. نحن نسمم أجسادنا وهي تدفعنا إلى التصرف بجنون! يمكنك أن تصدق هؤلاء الخبراء ويمكنك أن تكون سلطان نفسك. قم ببعض التغييرات وانظر ما الذي سيحدث!

نحن البدينون موجودون في كل مكان!

في الوقت الذي يخوض فيه كل واحد منا معركته الشخصية مع النتوءات في جسده، نلاحظ جميعنا ازدياد عدد البدينين من

حولنا. إن زيادة الوزن تعرض اثنين من كل ثلاثة من أفراد أسرنا إلى مخاطر صحية أعظم. إن الكلفة علينا كأفراد وعلى مجتمعنا كبيرة جداً.

بلا تورية

إن أنظمة الرعاية الصحية تئن تحت ثقل مجتمعنا الذي يعاني من زيادة الوزن. الكثيرون منا راقبوا المشكلة المتفاقمة في أجسادهم وهم يجدون أن ثلثي أطفالنا البدينين يتجهون الآن إلى الإصابة بالسكري ما لم نقم وإياهم بتولي مسؤولية صحتنا.

سبب يدعو إلى التفاؤل

لحسن الحظ هناك ما يتم فعله تجاه تلك المشكلة المنتشرة. الاهتمام العام والوعي العام بالمشكلة آخذ في التصاعد. الناس في كل مكان يشجعون على فقد الوزن.

النتائج

لم يحصل كثير من الناس بعد على نتائج طويلة الأمد. لكن الكثيرون يتعلمون الكثير عن أنفسهم في أثناء هذه العملية. بما أن السبب أكثر تعقيداً من مجرد تغييرات بسيطة في الأكل والحركة، فإن مواصلة فقد الشحوم غالباً ما يؤدي بالشخص إلى أمور عاطفية وإلى اكتشاف معتقداته الخفية.

الجميع يشاركون

إن الوعــاظ في الكنائس يتــحــدثون اليــوم من على المنـابر، ويحذرون أتباعهم من الإفراط في الطعام ويرعون نشاطات اللياقة الصحيـة وغـالبـاً مـا يقـودون النـاس فـي هـذا الاتجـاه. إن مـوظفي الصحة العامة يعيدون النظر في الاستنتاجات التي يحملها الناس منذ فترة طويلة حول ما هو صحي ويجعلون المعلومات الجديدة في متناول الجميع. حتى الحكومة تغيِّر من هرم الطعام مع أن البعض يقولون إن هذا التغيير ليس كافياً. من أجل قراءة آخر الإرشادات راجع موقع الحكومة الالكتروني:

www.Health.gov/dietaryguidelines/dga2000/
document/build.htm.

لمراجعة مقالة من مجلة وول ستريت تتحدث عن مساهمات هرم الحكومة الغذائي في معالجة البدانة

www. Karlloren.com/diet/p109.htm

ألا يجب أن يكون الأمر سهلاً؟

مع كل المعرفة والانتباه العام الموجه نحو موضوع فقد الوزن يجب أن يكون موضوعاً سهلاً. ومع ذلك فإن معظمنا ما زالوا لا يقومون بالتغييرات الضرورية ولا يحررون أنفسهم من عادات الأكل والتمرين السيئة.

حكمة للجميع

نعمن نحن محقون في القلق على أفراد عائلاتنا وأصدقائنا الذين يعانون من زيادة الوزن. لنقم بما نستطيع القيام به لمساعدتهم ومساعدة أنفسنا على الإقدام على خطوات سهلة لحل مشاكل الزيادة في الوزن.

موجهات خاطئة؟

صحيح أن المشكلة المنتشرة المتمثلة بزيادة الوزن تؤثر سلباً على صحتنا الشخصية والجماعية وعلى علاقاتنا وأدائنا، إلا أننا نستطيع القيام بأمر ما حيال ذلك. فقط، هو ليس ما تم إخبارك به حتى الآن!

☆ ☆

الفصل 5

أعد بناء صحتك

اعرف كيف بإمكانك أن تشعر شعوراً أفضل وتصبح أقوى. لقد فقدت صحتي وأعدت بناءها مرتين. كانت المرة الأولى نتيجة لحادث سير تعرضت له عندما كنت مراهقاً. أُخبرت يومها أن أستعد لأحيا بقدرات حركية ومعرفية محدودة. وبسبب الأذى الدماغي الذي تعرضت له لم يتوقع أحد مني أن أكمل الدراسة الثانوية النظامية، لذلك عُرض علي أن أحصل على شهادة دبلوم وأن أسجل بعدها في مدرسة حرفية. رفضت تلك النصيحة وتخرجت العاشر على 150 طالب وحصلت على منحة للمعاقين دخلت بها إلى الكلية.

وقت للتفكير

أُخبرت أيضاً أنه بعد ستة أشهر سأقضيها مستلقياً على ظهري، سأكون جاهزاً لوضع جبيرة على رجلي سترافقني طوال

حياتي لأنني لا أستطيع السير من دونها. بالطبع لم أصدق أطبائي، وصحيح أنني أفهم اليوم أن الإنكار هو الخطوة الأولى نحو الشفاء، إلا أن إنكاري كان مجدياً في هذه الحالة.

تجربة قيّمة

في وقت مبكر من حياتي، تعافيت من شلل الأطفال بحيث استطعت أن أكون رياضياً في المدرسة الثانوية. قمت بذلك على الرغم من أن كثيراً من الشخصيات المهمة أخبرتني أن أكون حذراً، حيث كنت هشاً وكان من الممكن أن أؤذي نفسي بالتمرينات. لقد تركت إنكاري يغذي شفائي.

الشفاء كان بطيئاً

تعافيت إلى درجة أنني أصبحت قادراً على لعب المصارعة وكرة القدم في الكلية. كما تخرجت أيضاً بعد أربعة سنوات من جامعة مرموقة. لذلك، مهما كان وضعك الحالي، أعرف أن باستطاعتك أن تقوم بأمور ستساعدك على الشعور بشكل أفضل والحصول على صحة أفضل وحتى على فقد الشحوم، إذا كان هذا هو هدفك.

كرر

كرجل ناضج فقدت صحتي بسبب المرض. عندما أخبرت أن مرضي سيصبح نهائياً بعد سنتين، تحولت مباشرة إلى العلاج البديل والرعاية البديلة. تعلمت من تجاربي مع شلل الأطفال في

فترة المراهقة، أن لا أستسلم وأن أتحرك من خلال الألم والانزعاج. هذه التجربة الأخيرة مع المرض التنكسي أصبحت نقطة تحول في حياتي نحو امتلاك صحة جيدة.

انعطاف في سنة واحدة

لقد مارست عملياً ما تعلمته من مقاربات الشفاء بالطب البديل. خلال سنتين تقريباً تعافيت من الأعراض ومن المرض. تمكنت أيضاً تقليل الأدوية التي كنت أتناولها لمدة 17 عاماً ثم التخلص منها نهائياً كما ذكرت في قصة نشرت في مجلة بريفينتيف مازين.

ما هي الفكرة؟

الحد الأدنى هو أنه إذا كان باستطاعة جسدي القيام بذلك، فباستطاعة جسدك القيام به أيضاً. كلانا صنعه خالق واحد. أجسادنا هي مخلوقات معجزة حقاً ولها قدرات مذهلة. أقدم على الفعل، ثم راقب وانظر ما الذي يمكن أن يحدث لك!

☆ ☆

الفصل 6

الشفاء من كونك بديناً

الشفاء سيأتي أولاً من فهم ما يلي:

- كيف نلوث أجسامنا.
- كيف تتجنب القيام بذلك.
- كيف نزيل السموم.
- كيف نحافظ على نظافة الجسم.

المدى الطويل

الدليل الشمولي يساعدك على البداية والاستمرار. لسوء الحظ فإن 75٪ من الذين يبدءون برنامجاً ما في بداية أي عام يتخلون عن هذا البرنامج خلال عدة شهور. أنت، على أية حال، ستتمكن من الاستمرار في برنامجك.

متى تبدأ

ماذا عن البدء الآن؟ عندما قررت أن أخفف وزني كان وزني يزيد خمسين باونداً عن الوزن الطبيعي. عندما بدأت لاحقاً بتعلم الأعمدة الأربعة للصحة، كنت مريضاً وفي حالة احتضار. لست بحاجة إلى انتظار حدث رهيب أو كارثي يدفعك إلى الفعل. ابدأ الآن لأنك تستحق أنت تشعر أفضل ما يمكنك الشعور به.

شكل عادي في البداية

عندما أعطيت فرصة لإلقاء نظرة على سنتين من حياتي، كنت مدخناً، ومدمناً على الكحول، ومتسكعاً، وكنت آكل كثيراً. كنت ابدأ الغداء بشطيرتين كبيرتين وكأساً من اللبن. كانت الأدوية التي أتناولها تحرق الحريرات الزائدة، لكنني كنت أراكم المواد السامة التي كانت تظل في جسدي.

كل شيء تقريباً كان يجب أن يتغير بالنسبة إلي لكي أستعيد صحتي. عندما أنظر إلى الوراء ثلاثين عاماً، أستطيع القول أن الأمر يستحق ذلك بلا أدنى شك. سوف يستحق ذلك بالنسبة لك أيضاً وأنت تصنع التغيرات التي تحتاج إليها لتكون في أفضل حال.

العديد من الأسرار

إحدى أهم أعظم الأسرار هو أن بقاءك في صحة جيدة لايشترط أن يكون أمراً صعباً! اختر أن تشعر بشكل أفضل الآن وسوف أساعدك على إيجاد طريق سهل.

إذا كـان وزنك يـزيد أكـثـر من خـمـسين باونداً على الوزن الطبيعي، فلست مضطراً إلى أن تفقدها كلها ليتغير شعورك جذرياً نحو الأفضل، ولكي تبدو أكثر شباباً وصحة.

القليل يمكن أن يكون كثيراً

بدلاً من ذلك، تخلص من عشرة باوندات وقم بانتظام بزيادة نشاطك من خلال التمارين. أن تكون لائقاً صحياً أهم بكثير لصحتك من كمية الوزن التي تحملها. مع الوقت، سوف تقل الضريبة الزائدة وأنت تستعيد صحتك.

من دون مفاجآت

تظهر العديد من الدراسات أن الأشخاص اللائقين صحياً يعيشون لفترة أطول ويتمتعون بصحة أفضل مهما كانت أوزانهم وأشكال أجسامهم. اللياقة الصحية ستساعدك أيضاً على التعامل مع شهيتك. إن الكيمياء الإيجابية التي ستتولد لديك سوف تخمد الحاجات السابقة لتحقيق الراحة من خلال استهلاك الطعام أو "الأكل بشراهة".

لماذا نأكل؟

نحن نأكل لعدة أسباب:

- الوقود
- الطعم

- الإشباع النفسي

- المظهر الأنيق

- العطش

- خلل وظيفة الأعضاء

في الفصول السابقة، سوف نطَّلع بعمق على كل سبب بحيث يمكنك أن تتعلم أكثر عن سبب التزامك بعادات غذائية معينة وكيف يمكنك أن تتخذ خيارات أفضل.

☆ ☆

الفصل 7

الوقود

السبب الأول للأكل هو تزويد أجسادنا بالوقود. نظرياً علينا أن نتناول الأطعمة التي تزودنا بالغذاء فقط. إذا كانت الأشياء التي نأكلها غير مغذية، فهي ليست أطعمة حقاً. تصور نفسك وأنت تطعم جسدك بدلاً من مجرد الأكل. إن حمل منظور "الإطعام" بدلاً من الأكل يمكن أن يساعدك على الابتعاد عن تلك الأشياء التي لا تطعم نظامك الجسدي - العقلي.

على كل حال

ومع ذلك فنحن نأكل من أجل الطعم والإشباع النفسي أيضاً أليس كذلك؟ المشكلة هي أننا عندما نأكل كثيراً أو عندما نستهلك الطعام بسرعة، فإن أجسادنا تبطئ في العمل. سوف يصبح الجهاز الهضمي مسدوداً بسرعة وغير قادر على إصلاح نفسه.

لكي تبقي جسدك يعمل بشكل صحيح، أبق نظامك العقلي الجسدي نظيفاً.

بسيط

الأمر بسيط، والطريقة الواضحة للخروج من هذه الورطة هي إيقاف أكل ما ليس مفيداً لنا وأكل ما هو مفيد. وكما هو معروف لمعظمنا، ليس هذا بالأمر السهل.

الهواء الذي نتنفسه

التغذية هي واحدة من أعمدة الصحة الأربعة. المغذي الأول الذي يجب أخذه بعين الاعتبار هو الأكسجين. هل تحصل على الأكسجين الكافي لإبقاء جسدك خالياً من الجراثيم والفيروسات التي لا تستطيع العيش في بيئة غنية بالأكسجين؟ هل يحصل دماغك على كل ما يحتاج إليه من الأكسجين ليظل صافياً ويقظاً تحت الإجهاد والتوتر النفسي ؟ ربما لا!

قصور الطعام

معظم الناس لا يحصلون على كفايتهم من الغذاء من أطعمتهم إما بسبب خيارات الطعام السيئة التي يتخذونها أو بسبب أكل منتجات غير طبيعية. بما أن الجسد لا يستطيع الحياة على أطعمة غير حيوية، ويستخدم مزيداً من الأكسجين لهضمها، فإنك ستبدأ بالمعاناة من نقص الأكسجين إذا أكلت أطعمة سارقة للأكسجين.

تباطأ

إن جسدك يتلاءم مع المستويات الأكثر انخفاضاً من الوقود وهو يتباطأ ليحافظ على الطاقة. كذلك تتباطأ العملية الهضمية وتتجمع السموم في القولون ليعاد امتصاصها بعد ذلك إلى دمك. ستصبح أعضاؤك محملة أكثر من طاقتها وكل أنظمتك المرنة سوف تتراجع.

النتائج

إن خيارات الطعام السيئة وعملية التقدم في السن تؤدي إلى توفر كمية أقل من الأكسجين لجسدك. ولكن هناك متهم آخر هنا. معظم الناس يتحولون إلى متنفسين بشكل سطحي مما يؤدي إلى استقلاب بطيء. إن سعتك الحيوية تتناقص وبالتالي تتناقص نسبة استقلابك. إن خلاياك تصبح جائعة إلى الوقود.

جدياً

من دون أكسجين كافي ربما لا يستطيع جسدك أن يؤدي كل وظائفه الطبيعية وأن يجدد حيويته. إن نقص الأكسجين الذي يسببه الطعام يزيد المشكلة سوءاً وستصبح عاجزاً عن حرق فضلات الجسد التي لن يكون غريباً تراكمها حول الخصر.

إنها تتراكم

الشدة النفسية تتراكم أيضاً. إنها تُخزَّن في عضلاتك وآلياتك التنفسية وكذلك في أماكن أخرى من جسدك. في أثناء تقدمك في

السن يبدو التراجع في تنفسك واضحاً. كما أنه من الطبيعي جداً أن معظمنا يفقدون الطاقة ببساطة ولا يسألون عن السبب.

فعال

لقد صمم الجسد لكي يتحرك ويتنفس! إن نمط الحياة المعاصر الذي يتطلب كثيراً من الجلوس يثبت خطورته. نحن لا نحصل على النشاط الضروري لبناء موارد الطاقة التي نحتاجها والحفاظ عليها. لحسن الحظ هناك جواب سهل لتبديد الشدة النفسية وإعادة شحن طاقتنا.

التقدم في السن

أحد أسباب ممارسة تنفس الموجة الكاملة هو عكس الميل الطبيعي إلى تراجع الاستقلاب. إن المعدل الذي يحرق فيه الجسد الحريرات للحصول على الطاقة يتباطأ عند معظم الناس عندما يتقدمون في السن. إذن يميل جميع الناس إلى زيادة الوزن عندما يتباطأ الجسد ويتقدم في السن وعندما تتقلص السعة الحيوية. تحل الشحوم محل العضلات وهكذا يقل الوقود المحترق ويكثر الوقود المخزّن.

الكفاءة

نحن ننتهي بهدوء وتدرج إلى استقلاب الراحة الذي يعمل بالحد الأدنى لإبقائنا أحياء. بعد ذلك يحتفظ الجسد بكل كفاءة بالطاقة وكأننا نائمين.

الفعالية

بإمكاننا أن نعكس هذا الميل إلى تقليل النشاط. بإمكاننا أن نوقظ الاستقلاب وأن نحرضه ونحافظ عليه وهو أقرب إلى حالته الطبيعية. بإمكاننا أن نختار رعاية أنفسنا والإقدام على عمل تصحيحي بدلاً من الوقوع ضحية لمرور الوقت.

☆ ☆

الفصل 8

الطعم

خمس نكهات

السبب الثاني الذي نأكل من أجله هو الطعم. هناك خمسة أنواع من الطعوم: الحلو، الحامض، المالح، القابض، والمر. الجسد يسعى إلى تذوق هذه الطعوم جميعها.

مختص

الطعم هو أمر شخصي. يمتلك الأطفال القدرة على تذوق طعوم محددة ونوعية جداً وهذه القدرة تتسع كلما كبر الأطفال. مع الوقت، الأجساد الأكثر كهولة تعاني من ضعف في حاسة الذوق.

الطعام الحار

يقوم عدد مذهل منا بشكل غير متعمد بتخريب حاسة الذوق لديه بالبهارات والتوابل. عندما يحدث ذلك، فإن النتيجة الطبيعية هي أننا نأكل أكثر لكي نشبع حاسة الذوق.

بلاستيكي؟

الذين يرتدون بدلات الأسنان وغيرها من الأدوات التي تغطي الحنك قد يُحرمون من التمتع بطعوم وقوام الأطعمة التي يأكلونها.

هؤلاء، إضافة إلى أولئك الذين يفقدون الإحساس بالذوق نتيجة للتقدم في السن، قد ينتهي بهم الأمر بتقليل الأكل لأن تمتعهم به يقل.

التقليد الفيدي(*)

إن البرنامج الغذائي المعتمد على التقليد الفيدي يحاول حل مشكلة الأكل من أجل الطعم بتطبيق طريقة التضمين. كل وجبة يُخطط لها بحيث تشمل كل الأطعمة المرضية. يبدو ذلك أمراً أساسياً يمكن إدخاله في كل برنامج غذائي.

تغيرات

تتغير الطعوم طوال حياتنا. كذلك يمكن لهذه الطعوم أن تُعدَّل. ولسوء الحظ فإن الطعوم الطبيعية الكريهة يمكن التغلب عليها بسهولة.

تذكر

كما هو الحال في الروائح والأصوات، فإن الطعوم يتم تذكرها. يمكن للطعم أن يترك انطباعاً قوياً بحيث يمكننا أن نسرف في

(*) الفيدي: منسوب إلى الفيدا وهو من الكتب الدينية للهندوس (المعرب).

الأكل في محاولة للشعور بالرضا من خلال طعم معين أو مزيج من الطعوم.

على الأرجح

عندما نطلب المزيد من طعم معين فنحن عادة ما نفعل ذلك لإشباع رغبة أكثر من الحصول على تغذية. قد نظن أن هذه الرغبات طبيعية إلى أن نأخذ بعين الاعتبار عواقب الاستسلام لها والأكل بهذه الطريقة:

طاقة منخفضة - شدة هضمية - جوع خلوي.

قاعدة ما؟

القاعدة المتعلقة بالطعم بسيطة: درب نفسك على أكل ما هو مفيد بالنسبة لك وتجنب ما ليس مفيداً. قاوم القوى الثقافية التي تدعوك إلى الاستسلام إلى الإغراءات التي لانهاية لها والتي تعرضها المشروبات الصناعية ومنتجات الحبوب المسمِّنة والوجبات الخفيفة الغنية بالسكر.

إضافة إلى ذلك

قد لا نعرف أو قد لا نتمكن من معرفة فيما إذا كانت معظم الوجبات الخفيفة التي نتناولها تحتوي على المواد المضافة التي تندرج تحت تصنيف المواد المسمَّاة "السموم المثيرة". أكثر "معززات النكهة" شيوعاً هو الغلوتاميت أحادي الصوديوم المعروف بـِ "MSG".

حساسية

معظم الناس لديهم حساسية لـ MSG و هم يصابون بصداع شديد عندما يتناولون الـ MSG ولو بكميات قليلة. تم تطوير الـMSG كمعزز للنكهة في أثناء الحرب العالمية الثانية.

مُغرٍ

إنها قوية جداً إلى درجة أن جنود الحلفاء كان يأخذون الطعام الحاوي على الـ MSG من مؤن الجنود اليابانيين لإضافة النكهة إلى طعامهم الذي لا طعم له. يصنع الـ MSG من أعشاب المتوفرة بكثرة في جزر اليابان.

واو!

إن أكلها يؤدي إلى تحريض الأعصاب في الدماغ مما ينتج شعوراً بالمتعة. بعد ذلك نقرن هذا الشعور بالطعام أو بدائل الطعام التي تضاف إليه، ونصبح "عالقين".

لقمة واحدة فقط

إن الرغبة الكيماوية التي نشعر بها صُمِّمت على شكل منتج. الطريقة الوحيدة للتخلص من تأثير سموم الإثارة هي تجنبها.

لا فائدة

هذه المواد الكيماوية ليست لها أية قيمة غذائية وهي ترهق أعضاء التصفية في أجسادنا وتؤدي إلى مزيد من الإجهاد. قد

تظهر في طعامنا من دون تسمية، وقد يشار إليها على أنها مواد إضافية منكِّهة أو مقوِّمات مسجلة باسم الشركة.

أوه؟

بالمناسبة، إن سم الإثارة الثاني الأكثر شيوعاً هو اسبارتيم وهو بديل عن السكر. يوجد الاسبارتيم في الكثير من المشروبات المصنعة ويقدم في معظم المطاعم. ببساطة توقف عن استخدام هذا السم وستتحسن صحتك تلقائياً.

إعادة التدريب

احذف سموم الإثارة وأعد تدريب حاسة الذوق لديك. تعرف على ما هو موجود في الأطعمة والمشروبات التي تستهلكها. أبرم اتفاقاً مع نفسك بأن تتجنب تماماً هذه الأشياء التي لا تفيد صحتك. لماذا تنتظر إصابتك بالمرض حتى تقدم على فعل ما؟

فيما يتعلق بالمخاوف الجدية

لمزيد من المعلومات عن سموم الإثارة وعن روابط متعلقة بالأمراض التنكسية، اقرأ كتاب رسل بلايلوك (سموم الإثارة، الطعم القاتل). عنوان موقعه على الانترنت هو:

www.russellblaylockmd.com

تعديلات

لإبقاء مستويات الكاربونهيدرات والشحوم منخفضة، فإن العديد من الأطعمة المصنعة تضاف إليها اليوم المواد الكيماوية

والسكريات كبدائل. قد لا تعرف ما الذي تأكله أو ما الذي سيفعله بك. فكر في هذه المواد الإضافية على أنها "سموم عاطفية".

السموم العاطفية

توجد هذه المقوِّمات فيما يُسمَّى بالأطعمة المريحة التي تشعرك بالارتياح اليوم على الرغم من أن عواقبها السيئة تتظرك فيما بعد. إنها غنية بالكاربونهيدرات الغلايسمية التي تنعشك مؤقتاً قبل أن تنعكس بالسوء عليك. احذف هذه المواد من طعامك إضافة إلى سموم الإثارة.

اكتشف

MSG الـ إن العديد من المواد الإضافية المكونة من منتجات بروتينات الصويا تحتوي على

من دون أن تسمِّيه بشكل مباشر. ينطبق الأمر ذاته على كثير من الأطعمة المصنَّعة والمعلَّبة.

تجنب الأطعمة المصنَّعة والمعلَّبة إذا كان ذلك ممكناً.

نظرية المؤامرة

ربما أن حليمات ذوقك قد صُمِّمت كيماوياً لتدفعك إلى أكل المزيد، ولتسبب لك زيادة في الوزن.

عندما تبحث بنفسك حول هذا الأمر ستكتشف مدى صحة هذه النظرية.

أبق الأمر بسيطاً

تجنب كل هذه الأشياء. أبق المواد الإضافية الكيماوية والنكهات الصناعية خارج طعامك الشخصي كي تحمي صحتك. قد تظن أن القليل لن يؤذيك. لنمض قليلاً إلى الأمام قبل أن تقرر.

تشبيه

عندما أخبرك أن تقلل الطعام المبتذل الحاوي على مواد إضافية غير صحية فإن ذلك يشبه إخبار الشخص المدمن على الكحول أن يتناول البيرة الخفيفة فقط. هذا لا يجدي نفعاً! يجب أن تركز على المواد التي تدخل إلى جسدك الرائع.

أطعمه من أجل الصحة

لقد صُمم جسدك ليكون مركباً لروحك. يشير الرهبان إليه على أنه خادم جيد ومخلص. من الصعب أن تعيش حياة مليئة بالمساهمة من دون جسد وعقل صحيحين.

لم يفت الأوان أبداً

أن تطعم جسدك بحب هي خطوة رائعة تقدم عليها مقابل مجرد الأكل أو إشباع الشهية. الكثيرون منا يتعلمون حب أجسادهم في فترة متأخرة من حياتهم، ولا أحد يعلمنا ذلك في فترة الطفولة.

لو كنت أعرف

كيف يطعم شخص يحب جسده هذا الجسد وكيف يعتني به؟

هذا ما أتمنى أن تتعلمه أو تتذكره من خلال قراءة هذا الكتاب. ابدأ برعاية جسدك بحب منذ اليوم.

وبعد

أقدم على خطوة بسيطة أو خطوتين نحو القيام بالأمر في كل الأوقات!سوف تطوِّر عادات قوية من الاهتمام بجسدك على نحو أفضل. في أثناء ذلك سوف يتحسن شعورك وأداؤك في كل مجالات حياتك.

☆ ☆

الفصل 9

الإشباع النفسي

السبب الثالث الذي يدفعنا إلى الأكل هو تحقيق الإشباع النفسي. إن رغبتنا في الأكل هي في الأصل إشارة طبيعية من أجسادنا، لكنها أُفسدت بسبب تأثيرات مختلفة.

غريزي

إن الجوع عبارة عن إشارة ضرورية للبقاء تَعلمنا أن نطيعها. الرغبة في عدم الإفراط في الأكل هي أيضاً إشارة طبيعية. يمكنك أن تستجيب لكلتا الإشارتين، بشكل مناسب في أوقات مختلفة، وذلك بإعادة التوازن بينهما.

تجاهل الرغبات

لكي تكبح رغبتك في الأكل المرتكزة على العاطفة، استبدل الطعام بتنفس الموجة الكاملة. الأمر ينجح، تماماً كما يحدث عندما

تستخدم تنفس الموجة الكاملة للتوقف عن التدخين. أنت تشغل عقلك وتدرب جسدك إلى أن تمر الرغبة.أولئك الذين طبَّقوا ذلك فوجئوا بقلة الجهد الذي بذلوه وروعة النتائج التي حصلوا عليها.

مطالبة عابرة

الرغبة في "الأكل حالاً!" لا تأتي من الجوع لكنها، بدلاً من ذلك عبارة عن فكرة عابرة، تشبه "أحتاج إلى التدخين". باستخدام تنفس الموجة الكاملة، سوف تلهم نظامك العقلي ـ الجسدي بشكل كامل وستختفي الرغبة تلقائياً.

على طريق الخلاص

فكر بهذا الأمر أيضاً: قد يتخلص جسدك بشكل طبيعي من سم موجود في طعام ما. في أثناء قيامه بهذا العمل، فإن جسدك الحساس يخبرك بذلك. عندها تشعر بالرغبة. دع الرغبة تتولد في داخلك ثم تنفس حتى تختفي. سوف تختفي.

نداء وحش الحلويات

هل الأمر بهذه السهولة؟ نعم هو كذلك! ثق بي، عندما أراقب رغبة زوجتي في أكل "الحلويات" ترتفع في أثناء مشاهدة فيلم مسائي، ثم أراقبها وهي تتنفس بدلاً من ذلك أعرف أن الأمر يمكن أن ينفع معك أيضاً. (بالمناسبة، نحن لا نحتفظ بحلويات في منزلنا، لذلك يسهل علينا ترك هذه الرغبة حتى تمر).

ما الذي حدث؟

إن رغبتنا النفسية في الأكل تنبع من حاجة أجسادنا إلى الشعور بالراحة والطمأنينة. على سبيل المثال، قد يقدم لنا الطعام كبديل عندما نكون بحاجة إلى الحب فقط. الآن عندما يحتدُّ الشعور، نلجأ إلى الطعام كشكل من أشكال إشباع العاطفة.

جزرة

غالباً ما نرفق الطعام بالمكافآت والمتعة. يتذكر الكثيرون منا كيف أن هدفنا كان الحصول على الحلوى، وكيف كان أكل الأطعمة الأخرى مجرد وسائل للوصول إلى هذا الهدف.

وعصى

إذا كنا قد أُرسلنا إلى النوم عدة مرات من دون طعام، فغالباً ما سنتذكر الطعام بشكل مختلف عن تذكرنا له فيما لو كان متوفراً لنا بشكل دائم. إن الإفراط في الأكل مدى الحياة قد ينجم عن حرماننا من الطعام عندما كنا صغاراً.

الربط

أو قد تعلق في أذهاننا المشاعر السعيدة في عشاء عيد الشكر مع العائلة فنربط بين "السعادة" والديك الرومي والبطاطا المهروسة وصلصة مرق اللحم وفطيرة القرع المغطاة بالكريم المخفوق. إضافة إلى ذلك، قد تؤدي رحلة تخييم تبقى في الذاكرة إلى عشق غريب للفاصوليا المحمصة والنقانق الساخنة.

هالو!

عندنا نشعر بالحرمان في المرة القادمة، فإن أدمغتنا ستذكرنا أن باستطاعتنا أن ننهي معاناتنا من خلال الأكل! في كل مرة نشعر فيها بعدم الرضا سنفكر تلقائياً بالطعام الذي تناولناه في ظروف سعيدة - وسنرغب فيه.

بديل

إن الدعايات التجارية في التلفزيون تخبرك باستمرار أن باستطاعتك أن تشعر بشكل أفضل إذا أكلت هذا الطعام بدلاً من ذاك، ولبست هذه الثياب، وشربت هذا المشروب. بدلاً من مجرد الرغبة في الطعام عن طريق التذكر فإن الناس يمنحون اليوم خيارات كثيرة لا حدود لها لإشباع رغبات الذات، تتمم ذلك صور الطعام الكبيرة المغرية على شاشة التلفزيون وصفحات المجلات.

بديل آخر

تصور نفسك في مناسبة سعيدة مررت بها في الماضي وتذكر كيف كان شعورك. قم الآن بتنفس الموجة الكاملة عشرة مرات من خلال فمك ثم أكمل نشاطاتك الطبيعية. ما زلت جائعاً؟ عليك بالماء.

دعنا نأكل

كم مرة يجب علينا أن نأكل؟ إذا كان جوابك "عندما تكون

جائعاً"، ربما تكون قد حددت بقعة في ذاتك تسب لك المشاكل. إن كثيراً من دوافعنا إلى الأكل ليست فيزيولوجية.

السبب الرئيسي

قد يكون تناولك للطعام متأثراً بقوة برغبتك في تحقيق الإشباع النفسي. أحد الأمور التي يقوم بها الجميع هي أننا نأكل أطعمة معينة تطفئنا، وتخدرنا وتهدئ عقولنا. يجب أن تسمى هذه الأطعمة "المميتة" بدلاً من "المريحة".

الأكل بسبب التوتر

إذا كنا لا نتعامل مع التوتر الموجود في حياتنا، ربما نكون ممن يستخدم الطعام كعكاز من دون أن نعي ذلك. أو ربما أننا نتخذ قراراً واعياً بالأكل لكي نتكيف مع التوتر الشديد. سامح نفسك وابدأ برنامجاً لذاتك الجديدة!

عطِّل القنبلة

هذا التمرين فعال جداً في التعامل مع الضغوط العاطفية التي تتعرض لها. استخدمه عندما تشعر أنك على وشك الانفجار.

عمل بسيط

ضع قائمة تحت العنوان التالي:

"المشاعر التي أشعر بها إذا عبَّرتُ عن نفسي"

قد تتكون هذه المشاعر من الغضب والحزن والندم أو أي شعور آخر تحمله في قلبك. وربما تكون مشاعر إيجابية مكتومة كالشعور بالإطراء والتقدير والحب. إن كتمان المشاعر يخلق التوتر المزمن ويساهم في زيادة الوزن. العلاج الوحيد هو التعبير عن هذه المشاعر بشكل بنّاء.

بلطف

ضع قائمة بالعواطف ثم استعرضها واحدة فواحدة. ركّز على كل عاطفة واسمح لنفسك أن تشعر بهذه العاطفة في أثناء قيامك بتنفس الموجة الكاملة ببطء. بعد كل تنفس تمطط بين كل عاطفتين موجودتين في القائمة وانتقل إلى العاطفة التالية. إن الاستخدام المنتظم لهذا التمرين سيزودك بمتنفَّسٍ صحي للعواطف الصعبة.

قوة العقل

اذهب بعقلك إلى فكرة أو صورة تستدعي عاطفة معينة لديك، ثم تنفس. فكر بشخص أو مكان أو شيء يثير هذه العاطفة وفي أثناء تنفسك اشعر وتخيل. اجعل الأمر حقيقياً في عقلك وجسدك وأنت تتنفس لتندمج بالعاطفة.

في أي وقت وفي أي مكان

إن مجرد ترديد كلمة في عقلك يمكن أن يثير الاستجابة التي تبحث عنها. على سبيل المثال، إن ترديد كلمة "حزن" يمكن أن يكون

المثير الوحيد الذي تحتاج إليه لإثارة العاطفة وإظهارها على السطح. ابق معها، ركز على الكلمة أو الحادثة وأنت تمارس تنفس الموجة الكاملة. سوف ترى التحسن بالتأكيد.

نتائج سريعة

اشعر بأي استجابة مفعمة بالطاقة تنشأ لديك، تابع التنفس، ودع أيَّ توتر ينحل واسترخِ. تمطط وكرر نموذج تنفس الموجة الكاملة حتى تشعر بالهدوء والسلام.

تهدئة

من خلال تنفسك سوف ترسل إشارة إلى نفسك بأنك في بيئة آمنة، وبأنك قبلت (وبالتالي احترمت) كل عواطفك. سوف توصل إلى ذاتك الداخلية حاجتك إلى قبول هذه العواطف.

في أثناء استمرارك بالتنفس سوف تلاحظ بأن كتفيك وعنقك قد أصبحت أكثر استرخاءً.

علاج طبيعي

ربما تفصل بعض مثيرات الأكل لديك في أثناء هذه العملية. معظم الناس سوف يلاحظون شعوراً بالخفة وبالتحسن بشكل عام. النتيجة الإيجابية الأخرى هي أنك تحرر الطاقة التي اعتدت على حبسها أو المشاعر التي كنت تكبتها. سوف تشعر الآن وبشكل طبيعي أنك أكثر حرية!

الطراز الأول

سوف تكون أكثر نجاحاً في سعيك إلى تحسين صحتك إذا بدأت بـ"إطعام" جسدك. لو كان جسدك حصان سباق من الطراز الأصيل سيربح ملايين الدولارات خلال حياته، سوف تعتني بهذا الحصان وتطعمه أفضل الطعام المتوفر، أليس كذلك؟

السر ذاته

افعل الأمر ذاته مع جسدك. أطعمه على فترات منتظمة وأبقِ كيمياء دمك في أفضل حالة ممكنة. للقيام بذلك تحتاج إلى أن تطعم جسدك وجبات الفطور والغداء والعشاء مع وجبات خفيفة فيما بينها. وتحتاج إلى أن تجعل تنفس الموجة الكاملة جزءاً من يومك في كل يوم.

من دون جهد

إن مستوى طاقتك ومزاجك سوف يتحسن تلقائياً عندما تطبق هذه الأفكار وتحولها إلى ممارسة.

سوف تتمكن أيضاً من إنجاز المزيد بقليل من الجهد.

☆ ☆

الفصل 10

المظهر الأنيق

شكّل نفسك

السـبب الـرابع الذي نـأكل من أجله هـو مظهـرنا. ربمـا نود أن نظهر بشكل معين وبالتالي نغير نظامنا الغذائي في محاولـة لتغيير مظهرنا. النتيجة المعتادة هي الإحباط.

وثن أم أنشودة ريفية

ربما نظن أننا سنكون أكثر شعبية إذا اتخذت أجسادنا شكلاً معيناً. لكن الحقيقة هي أن الجزء الأكبر من أشكالنا محدد وراثياً. إذن، أن نظهر بأفضل شكل ممكن هو النتيجة الطبيعية للعيش على نحو صحي.

العلاج بالجينات

لن أتحدث عن استعداداتنا الوراثية في هذا الكتاب. يمكنك أن تجد المزيد عن هذا الموضوع في الكتب الأخرى المخصصة له.

ينفع الجميع

بدلاً من ذلك سنركز هنا على الصحة بغض النظر عن نمط جسدك. إن الأنظمة الغذائية قليلة الحريرات لا تفيد بحد ذاتها، وما نأكله هو عنصر واحد فقط من مزيج من العناصر المسببة لزيادة الوزن.

كله جيد

ما الذي سيحدث لو توقفنا عن انتقاد أحجامنا؟ ستكون خطوة جيدة يقدم عليها أي شخص. كلنا نستجيب للثناء بشكل أفضل من استجابتنا للنقد - حتى من أنفسنا.

وزن طبيعي

هناك العديد من الأسباب الصحية القوية ليكون المرء نحيفاً. ولكن أن تخفف وزنك لكي يحبك الآخرون ليس واحداً من هذه الأسباب. أنت تستحق أن تُحب بغض النظر عن مظهرك أو وزنك.

ما هو أبعد من الإنكار

أنا لا أقترح عليك أن تنكر حقيقة أن صحتك ستتحسن عندما تتخلص من بعض الشحوم. أقترح عليك أن تبدأ الآن وتفعل أمراً ما إزاء ذلك!

التفسير الفيزيائي للموضوع

إذا قمت بكبتِ نفسك، فأنت ترسل رسالة سلبية إلى خلاياك. بعد ذلك ستعتاد مستقبلات الخلايا على التعامل مع الكيمياء السلبية. مع الوقت ستنمو هذه المستقبلات السلبية وتزداد، وتصبح أكثر من المستقبلات المعدة للإصلاح والتجديد. النتيجة هي أن الأجيال اللاحقة من الخلايا ستغلب عليها المستقبلات السلبية التي ستسرق منك الصحة والسعادة.

الكلب

عندما تفكر بأن تكون جذاباً أو محبوباً، فكر بما يحدث عندما تقابل كلباً محبوباً وودوداً. نحن عادة لا نهتم بشكل الكلب وإنما بطاقته. يمكننا تعلم الكثير من الكلاب. حافظ على طاقتك الإيجابية بتغذيتها يومياً.

ما الذي يحدث حولنا

من الأفضل أن نتعلم كيف نكون ودودين وكيف نرسل ترددات الحب إلى من حولنا بدلاً من أن نركز الكثير من انتباهنا على مظهرنا. إن تحويل انتباهنا إلى هذا الاتجاه سيؤدي إلى مزيد من العلاقات ذات المعنى مع الآخرين.

الأمر يحدث تحت أنوفنا

إن الانجذاب ليس ظاهرة بصرية، بل هو حدث كيماوي حيوي

يعود إلى الفرمونات التي نطرحها في أثناء تنفسنا. بالتأكيد، إن ما هو استثنائي في مظهر الآخرين سوف يشد انتباهنا مبدئياً. لكن هناك الكثير من الأمور التي تحدث بعد أن يشد شخص ما انتباهنا.

السحر في أثناء عمله

إن الفرمونات هي التي تقوم بالسحر. استرخ ـ الانجذاب أمر تلقائي. إنه العلاوة التي تحصل عليها عندما تكون ودوداً ومحباً وعندما تتذكر الابتسام.

☆ ☆

الفصل 11

العطش

رقم خمسة

السبب الخامس الذي قد يدفعك إلى الأكل هو العطش بدلاً من الجوع. الكثيرون منا يستهلكون أقل من 48 إلى 64 أونصة من الماء وهي الكمية التي يوصى بشربها يومياً.

أكثر

لكي تخفف وزنك بطرد الشحوم من جسدك، أكثر من الماء الذي تشربه بحيث تشرب 64 إلى 120 أونصة يومياً. يمكنك تشبيه ذلك بمضخة ينساب الماء من خلالها.

احتباس الماء

إذا كنت لا تحصل على كفايتك من الماء فإن جسدك يحتبسه.

إن شرب المزيد من الماء هو في الحقيقة الشفاء من مشاكل احتباس الماء. إن الجسد يحتبس الماء عندما يكون في حاجة إليه.

التخلص من الشحوم

توقع أن الإكثار من شرب الماء سيساعدك على تخفيف الوزن. معظم ما ستفقده سيكون من الشحوم، والتخلص منها هو أمر صحي.

خلاصة

لقد اطلعنا على خمسة أسباب تدفعنا إلى الأكل:

1. الوقود
2. الطعم
3. الإشباع النفسي
4. المظهر الأنيق
5. العطش

من المحتمل أيضاً أن يكون دافعك إلى الأكل هو خلل في وظيفة الأعضاء. اطلب من طبيبك للتأكد من أن زيادة وزنك ليس نتيجة لمرض هرموني. بعد ذلك ضع كل لأمور التي تتعلمها حيز التطبيق.

الفصل 12

ما الذي يحدث؟

كنفس بشرية، إن السبب الوحيد الذي يدفعنا إلى الأكل والذي يعمل على المدى الطويل هو السبب الأول: من أجل الوقود ـ من أجل صحتنا. نحن بحاجة إلى أن نغذي أجسادنا وكأنها ممتلكات ثمينة كما هو الحال في مثال حصان السباق؟ إن الاعتناء بأجسادنا سيمكننا من أن نبدو بمظهر جيد وأن ننافس بنجاح في "السباق" – السباق الإنساني، هذا هو كل ما في الأمر.

زيادات كبيرة

إذا أخذنا بعين الاعتبار الإحصائيات التي أوردناها سابقاً، سنرى زيادة قليلة فقط في الكمية التي يتناولها الشخص العادي في أثناء السنوات العشر الماضية ـ أقل من 10٪. ما الذي حدث بحيث أن عدد الناس الذين يصابون بالبدانة ارتفع بهذا الشكل الحاد؟

منظم الشهية

إن معظمنا أصبح غير حساس للإشارة الطبيعية التي يعطيها جسدنا للتوقف عن الطعام. هذه الإشارة تدعى "منظم الشهية".

كفى

إن إشارة "لقد امتلأت، توقف عن الطعام" تصدر من منظم الشهية وهي مجموعة من الأعضاء الهضمية. هي تخبرنا عندما يحصل الجسد على كفايته وترسل إشارة " الإحساس بالشبع" عندما تعمل. لكن الإفراط في الطعام على نحو منتظم، وبالتالي تجاهل الإشارة، يعطلها. إضافة إلى أن السموم البيئية قد تجعلها متهيجة وغير فعالة.

الإنصات إلى الداخل

في الحقيقة نحن نتوقف قبل فترة قليلة من امتلائنا إذا أطعنا الإشارة التي يرسلها منظم الشهية. على أية حال، نحن جميعاً نملك قدرة عجيبة على أكل ما يتجاوز حاجة أجسادنا أو ما تستطيع هضمه بسهولة.

قابلة للتوسع

عندما نتجاهل الإشارة فإن المعدة تتمدد استجابة للإفراط في الطعام. إن الاستمرار في تجاهل الإشارة يعطلها وهكذا تستمر معدنا في التمدد ونحن نستمر في الإفراط في الطعام.

التوتر النفسي

هناك سبب آخر قد يؤدي إلى زيادة الوزن وهو حالتنا النفسية. عندما نمر بشدة نفسية ننتج الهرمون المؤدي إلى زيادة الوزن، الكورتيزول، الذي يرسل إشارة إلى أجسادنا لكي تحتفظ بالشحوم.

الكثير من المثيرات

تصور نفسك غاضباً من السائق الموجود أمامك. عندما يحدث ذلك، يرسل جسدك رسالة مفادها "خزِّن الشحوم". كذلك عندما نتوتر نتيجة لمشاهدة مسلسل تلفزيوني أو حدث رياضي أو علاقة سيئة أو تفكير سلبي، نصل إلى النتيجة ذاتها. سوف يخبر جسدك نفسه قائلاً "خزِّن الشحوم".

باختصار

هل تشعر بالتوتر النفسي؟

- الجهاز العصبي يفرز الأدرينالين والإيبينفرين والنورإيبينفرين.
- يقل جريان الدم الضروري للهضم.
- النتيجة هي ضعف في الهضم والامتصاص.
- يبطأ إنتاج الأجسام المضادة والخلايا اللمفاوية من نوع T مما يزيد من قابليتك للإصابة بالإنفلونزا والرشح وغيرها من الإنتانات.

بشكل مستمر

تحدث عملية الارتكاس للتوتر النفسي طوال اليوم وتحت مجال إدراكنا الواعي. هي تذهب مباشرة إلى عقلنا اللاواعي وتسبب لنا زيادة الوزن.

إدارة

بما أن التوتر النفسي ينتج الكورتيزول ويزيد من إحساسنا بالجوع، فعلينا بدلاً من أن نأكل لتخفيف هذا التوتر أن نعرف كيف نديره. نحتاج إلى طريقة نشتت بها الإشارة التي تقول " أنت في خطر" والتي تؤدي إلى تخزين الشحوم احترازاً من حالة طارئة متخيّلة.

حل التوتر النفسي

يمكن لتنفس الموجة الكاملة أن يفعل العجائب في مساعدتك على إخماد ذاك النوع من الطلب الذي يتراوح ما بين مجرد الإزعاج إلى الإلحاح. للتخلص منه، قم بتنفس الموجة الكاملة ثلاثة مرات واستمر بالتمرين على شكل مجموعات كل واحدة منها مكونة من ثلاثة مرات إلى أن ينتهي الشعور بالقلق وتشعر بالهدوء والاسترخاء.

زيادة الحمل

إذا لم نقم بإخماد التوتر النفسي من حين إلى آخر، سننتهي

بمشكلة. إن التوتر الحاد يتحول إلى توتر مزمن ما لم نوقف العملية بشكل واع. إن التوتر المزمن يمكن أن يؤدي إلى إرهاق غدة الكظر وإلى الاكتئاب والإجهاد.

نتيجتان

إن الوزن غير المرغوب فيه هو إحدى عواقب عدم أخذ الوقت الكافي للتعافي ما بين فترتين من فترات التوتر النفسي. تراجع الصحة هو نتيجة أخرى. يمكنك أن تبدأ بعكس العملية اليوم.

التوتر النفسي والراحة

يحدث النمو الطبيعي كجزء من دائرة يتعاقب فيها الجهد والراحة. من دون وقت للتعافي، فإن مسبباً بسيطاً للتوتر النفسي يصبح مزمناً. عندما نتعرض لإجهاد مستمر فإن أي نظام في أجسادنا يمكن أن ينهار.

أكسجين أقل

إذن، إضافة إلى كل شيء آخر يساهم في انهيار نظامنا العقلي الجسدي، يزيد الطعام من توترنا النفسي! إن الكاربونهيدرات الكثيفة والأطعمة المكررة تأخذ الأكسجين من أجسامنا. وهكذا نصبح أكثر بطئاً، وأقل فعالية ويزداد وزننا "طبيعياً" أليس كذلك؟

إشارات خاطئة

هناك سبب أخير لزيادة الوزن غير المرغوب فيها وهو الإشارات الخاطئة القادمة من الوطاء. يمكن أن يحدث ذلك عندما نملأ بطوننا بأيٍّ من الملوثات المتوفرة لنا. يحدث ذلك طوال الوقت وهو يقع أيضاً تحت إدراكنا الواعي.

ووبس

عندها يمكن لأدمغتنا أن تظن أن مخازن الشحوم في أجسامنا كبيرة جداً. لذلك ترسل رسالة لحرق الشحوم الزائدة. المشكلة الأكبر، على أية حال، هي أنها تواجه مسببات التوتر النفسي وبالتالي تظن أننا لا نحصل على كفايتنا من الطعام. الآن الدماغ يخبر الجسد أن يخزن الشحوم. وهكذا نبدأ بإرسال رسائل مختلطة ومشوِّشة إلى أنفسنا.

تواصل ضعيف

بعد ذلك، تتعطل الهرمونات الناقلة التي تمكِّن الجسد من التواصل مع نفسه. فلا نعود نسجل أننا نأخذ الكمية الضرورية من المغذيات. مرة أخرى، يرسل الدماغ إشارة إلى الجسد لكي يأكل أكثر ـ حتى عندما يكون قد حصل على كفايته.

هجمات الجوع!

سوف يطلب جسدك المزيد إذا كنت لا تأخذ القيمة الغذائية

الكافية من الطعام الذي تأكله. إن الأطعمة المعدلة كيماوياً الآتية من تربة معدلة كيماوياً تنضم إلى الأطعمة المعلبة في نظامك الغذائي لكي تنقل مواد غذائية دون المستوى المطلوب. سوف تأكل المزيد والمزيد من الطعام نفسه من دون أن تحصل على ما يحتاج إليه جسمك. العاقبة الحتمية هي زيادة الوزن.

عوز الفيتامينات

يميل الأشخاص البدينون إلى إصابتهم بعوز الفيتامينات A وB و C و E وعوز معدني الزنك والمغنزيوم. يُلاحظ أن هذه الفيتامينات غائبة عن معظم الأطعمة المصنعة.

معظمنا

وفقاً لدراسة قامت بها USDA عام 1992 فإن 4٪ فقط من مجموعة أجريت عليها الدراسة مؤلفة من 22,000 شخص كانوا يحصلون على حصتهم اليومية الموصى بها (RDA).

هناك مسح إحصائي آخر لـ 21,000 شخص وجد أن لا أحد من هؤلاء كان يحصل على الحد الأدنى من الحصة القياسية. لتكون في أفضل صحة ممكنة، أنت بحاجة إلى كمية من الفيتامينات أكثر من الكمية الموصى بها للوقاية من الموت أو الأمراض الخطيرة.

سلسلة الطعام الغني

إن أجدادنا الذي كانوا يعمرون طويلاً كانوا يستهلكون الطعام الآتي من تربة غنية وصحية ويأكلون لحوم الحيوانات التي تتغذى من نفس الموارد الحيوية. كانوا يحصلون على الفيتامينات التي يحتاجون عليها بشكل طبيعي وسهل. اليوم اختلفت الأمور كثيراً.

الحفاظ على الحياة

لقد احتوى نظامهم الغذائي أيضاً على أطعمة مخمَّرة طبيعياً يمكنها أن تتولى بسهولة أمر الجراثيم والعوامل الممرضة التي يحتمل أن تكون مؤذية. أن تتأكد من أن أمعائك تستجيب للمنبهات بشكل متساو هو عامل مهم من أجل تمتعك بصحة جيدة.

إن المضادات الحيوية تدمر الجراثيم والفلورا الصحية الموجودة في الأمعاء. هذه الكائنات الحية التي تعيش في جسدك تحتاج إلى المساعدة من وقت إلى آخر. إن عدد المرات التي ستقوم بها بدعم هذه الكائنات من أجل صحتك وصحتها يعتمد على الظروف الشخصية. معظم مدارس العلاج الطبيعي توصي بتناول اللبن الرائب، المتوفر في محلات الطعام الصحي، بعد فترة من العلاج بالمضادات الحيوية. سوف يقدم اللبن الرائب المواد الغذائية التي تمكن الجراثيم الصحية من العيش، وهذه المواد غير موجودة في طعامك اليومي.

أما زلت جائعاً؟

قد يعاني الأشخاص البدينون من صعوبة أكبر في استخدام المواد الغذائية التي يتناولونها، أو قد يحتاجون إلى مزيد منها. يعتمد الأمر على وضع الشخص. غالباً ما تساهم كلتا الحالتين في المشكلة.

☆ ☆

الفصل 13

الحل

الأنظمة الغذائية المألوفة المخففة للوزن

أن تقلل من طعامك قد لا يكون هو جوابك على سؤال كيف تفقد الشحوم. جزء من السبب هو أن جسدك قد لا يأخذ كفايته من الغذاء مما يسبب رغبة تدفعك إلى أكل الأطعمة الخاطئة في محاولة لإشباع حاجتك إلى الغذاء. وبالطبع، عندما تأكل أقل فإن ذلك بحد ذاته يحرض على تخزين الشحوم.

نحن كائنات مفطورة على البقاء

إن جيناتنا هي السبب وراء فشل الأنظمة الغذائية قليلة الحريرات. عندما نقلل من تناول الطعام فإن غريزة البقاء عندنا تعتقد بأننا مقدمون على مجاعة، مما يدفع بنظام العقل - الجسد لدينا إلى تخزين الشحوم.

لا تعمل عادة

إن التقارير المرتكزة على الأبحاث الجارية تظهر أن الاكتفاء بتغيير النظام الغذائي غير فعال عند 97٪ من الكبار بعد خمسة سنوات. إن تغيير النظام الغذائي مع التمرينات الرياضية يعطي نتيجة أفضل، ويبقى تغيير نمط الحياة فقط هو الفعال حقاً.

خذ حصتك

هناك حوالي 300 نظام غذائي. كلها تفيد إلى حد ما على المدى القصير. بعضها يؤدي إلى عواقب صحية سيئة، وخصوصاً تلك التي تسمح بالشحوم المشبعة والحبوب والمحليات الصناعية.

الأمر يتطلب المزيد

إن الحفاظ على الوزن على المدى الطويل يتطلب مقاربة أوسع من مجرد التقليل من الطعام وتجنب السموم. يجب تخصيص الوقت لإدارة التوتر النفسي والتمرينات.

احذف السكر

حتى السكر يسبب لنا التوتر النفسي! هذه ليست أخباراً جيدة لأولئك الذين تنشأ لديهم الرغبة في الطعام استجابة للتوتر النفسي. إن الاستسلام لهذه الرغبة لتحقيق الراحة من التوتر النفسي لا يؤدي إلى الراحة. بل هو يزيد من التوتر! إن السكر يسرق الأكسجين من جسدك. توقف عن أكله!

تعلُّقنا بالسكر

يبين الباحثون أن سرعة القلب تزداد حتى 33 خفقة في الدقيقة بعد أن نأكل السكر. يترافق ذلك مع ارتفاع السكر في الدم بمعدل 150٪.

أوتش!

تصور نفسك وقد رُفعت عن الأرض مسافة تساوي طولك مرة ونصف ثم أُسقطت بعد ذلك! هذا التصور يعطيك فكرة عما يحدث في داخلك عندما تأكل قطعة من الحلوى أو الكاتو أو طبقاً من الباستا. سوف يرتفع السيروتونين بشدة في البداية ثم ينخفض على نحو مفاجئ.

تحويل الكاربونهيدرات

إن معظم الأطعمة التي تجلب لنا الراحة هي تلك التي تحولها أجسامنا إلى سكر. نحن نشرب حتى الثمالة ثم ندفع الثمن مرتين.

نتيجتان

الثمن الأول الذي ندفعه هو الشعور بالإحباط بعد الارتفاع والانخفاض المفاجئ للسكر. الثمن الثاني ندفعه على المدى الطويل، عندما يطيع جسدنا إشارة "أنتج الشحوم" التي تُرسل مع تناول السكر.

اختلاط القيم؟

في سالف الزمان كان السكر سلعة ثمينة وكان غالياً جداً. حتى عام 1700 كان معدل استهلاك السكر حوالي باوند واحد سنوياً. في القرن الثامن عشر ارتفع المعدل إلى أكثر من 16 باوند واليوم يبلغ المعدل حوالي 170 باوند لكل شخص وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية. ذلك يعنى حوالي 50 ملعقة طعام من السكر إذا كنت "حول المعدل".

عاقبة كيماوية

بعد استهلاك السكر أو أي طعام غني بالغلايسميك، فإن مستوى السكر في الدم يرتفع. تطلق البنكرياس الأنسولين لنقل السكر إلى الخلايا لتستخدمه كوقود. وإذا لم يُستخدم يتحول إلى شحوم.

أعراض

إن كمية الأنسولين الزائدة عن الحاجة تؤدي إلى انخفاض مستوى السكر في الدم مع أعراض التعب والاكتئاب والصداع. هذه الأعراض تترافق بعد ذلك بالرغبة في أكل مزيد من السكر.

خطوة تالية

مع الوقت، تصبح خلايانا مقاومة للأنسولين، مما يدفع البنكرياس إلى إفراز المزيد من الأنسولين. عندما تُرهق البنكرياس بهذا الشكل يصاب المرء بمرض السكري.

معظمنا يعرف

عندما نأخذ بعين الاعتبار تأثير السكر على أوزاننا، سنجد أدلة صارخة. يلاحظ الباحثون أنه بعد 80 سنة من التغيرات الطفيفة، ابتدأ معدل وزن الأمريكيين بالارتفاع على نحو حاد.

السكر الخفي

في الوقت ذاته، ارتفع استهلاك السكر الموجود على شكل محلول الذرة الغني بالفركتوز بمقدار 1000٪ ما بين عامي 1970 و1990. هذه الزيادة المميزة تزيد إلى حد كبير على تغيرات استهلاك أي نوع آخر من أنواع الطعام.

بدائل السكر

إن المحليات الصناعية ليست هي الجواب أيضاً. أكثر هذه المحليات شيوعاً هو الأسبارتيم وهو مركب من حمضين أمينيين. يمكن لهذا المركب أن يخدع الجسم ويدفعه إلى إطلاق الكثير من الأنسولين مما يؤدي إلى كل المشاكل المرافقة لذلك.

اعتبارات صحية

إضافة إلى أعراض نقص السكر والداء السكري المنتشرة عموماً، فإن ثلثي ضحايا الذبحات القلبية لديهم مشاكل في سكر الدم. من الأفضل أن تمتنع عن كل من السكر والمحليات الصناعية معاً.

الدعايات واسعة الانتشار عن عدم احتواء الأطعمة على السكر

إن الأسبارتيم الذي يسوَّق بأسماء تجارية مثل Nutrasweet أو Equal، يظهر في أكثر من 5000 منتج يفترض أنها "صحية". هي ليست صحية. إن استهلاك منتج الأسبارتيم يمكن أن يؤدي إلى عدة أمراض منها:

- التشوهات الولادية
- مرض السكري
- الأمراض العاطفية
- الصرع/الاختلاجات
- الشقيقة
- انخفاض عدد النطاف

خيارات جديدة

حتى البديل الأخير الذي تمت إضافته إلى قائمة البدائل، splenda، فهو يمتص من قبل كل خلايا الجسد وله قائمة طويلة من التأثيرات الجانبية. فكر بالأمر، إذا كان الكلور يدخل في تركيبته الأصلية، هل يمكن أن يكون مفيداً بالنسبة لك؟ يمكنك ان تقرأ مقالاً مختصراً يشرح مخاطر استخدامه في الموقع التالي على الانترنت

http://mercola.com/2004/apr/14/splenda_reactions.htm

بديل

إذا أردت أن تشتري محلياً يمكن أن تشتري الـ xylitol وهو سكر نباتي اكتشف في القرن الثامن عشر، أو الـ stevia الذي يباع كمكمِّل غذائي. استبدل كل وحدة من السكر بوحدة من الـxylitol.

حلو حقاً

إن الـ stevia على أية حال أكثر حلاوة بعشرة مرات من السكر، لذلك ابدأ بكمية قليلة. يمكنك شراء أياً من المنتجين من محل الأغذية الصحية الموجود في منطقتك أو يمكنك طلبها عن طريق الموقع التالي على الانترنت: www.iHerb.com.

تقدم بحذر

انتبه إلى أنه حتى الـ stevia يمكن أن يرفع مستوى الأنسولين. إذا كنت واحداً من 70٪ من الأمريكيين الذين لديهم إفراط في إفراز الأنسولين فمن الأفضل أن تتجنب كل المحليات.

التعلق بالسكر

إن الخضروات والفواكه هي الحلويات بالنسبة لأولئك الذين حذفوا السكر وغيره من الأطعمة الحلوة من نظامهم الغذائي. إن الأمر يستغرق وقتاً حتى يتلاءم الجسد مع حذف هذه الأطعمة. استبدل الحلويات بوجبة خفيفة مرتكزة على البروتين في كل مرة

تشعر فيها بالرغبة في أكل الحلويات. سوف يشكرك جسدك وستشعر بمزيد من الطاقة.

الأطعمة التافهة

إن العلاقة الغرامية التي تربط الأمريكيين بالطعام دفعتهم إلى إنفاق ما يزيد على 110 مليار دولار في السنة الماضية على الأطعمة السريعة. معظم هذه الأطعمة تتحول ببساطة إلى سكر يشد الجسم إلى أسفل وبعضها يعيق عمله. إذا كنت تعتقد أن صنفاً من الطعام يندرج تحت قائمة الأطعمة التافهة احترم اسمه واحذفه من نظامك الغذائي.

☆ ☆

الفصل 14

استخدم رئتيك

إن الرئتين هما أكبر وأول أعضاء الطرح في الجسم. بعد ذلك يأتي الجلد. عندما لا تُستخدم الرئتان، المصممتان لطرح 70٪ من السموم، بشكل كامل يُصاب الجلد بالأمراض.

هبوط متدرج

الموضوع التالي الذي سنتحدث عنه هو صحة الكولون. تصبح الأمعاء بطيئة وتبقى الفضلات في الجسم لفترة طويلة. يعيد الجسم امتصاص الفضلات والسموم ذاتها. هذه دائرة معيبة سوف تدمر صحتك.

معلومات مذهلة

يعتبر أمراً طبيعياً عند شخصٍ يبلغ من العمر 60 عاماً أن تكون سعته الحيوية مساوية لنصف السعة الحيوية لشخص يبلغ الثلاثين من العمر. ومع ذلك فالرئتان لا تنكمشان.

حالة قابلة للعكس

إن نقص السعة يحدث نتيجة لقلة الاستخدام، وليس الانكماش. يمكن للسعة والمرونة أن تُستعادا من خلال التمرين. سوف تستعيد عضلاتك التنفسية نشاطها بسرعة عندما تمارس تنفس الموجة الكاملة.

مدخن؟

حتى المدخنون يمكن أن يستعيدوا شيئاً من قدرتهم التنفسية. أولاً يجب عليهم أن يوقفوا التدخين. لحسن الحظ تمتلك الرئتان سعة زائدة ويمكن أن يحافظا على بقائنا حتى عندما تصابا بأذى كبير.

عاقبة غير ضرورية

ليست هناك حاجة لكي ينفذ الأكسجين منا في أثناء تقدمنا في العمر. ثبت أن بقاء الإنسان فعالاً هو ترياق فعالٌ جداً للحالات التي تنخفض فيها الطاقة والتي يُعتقد أنها ناجمة عن التقدم في العمر.

لقد وجدت أن التمرين الأكثر أهمية في هذا المجال هو تنفس الموجة الكاملة.

ابدأ بالتنفس

تنفس الموجة الكاملة:

- يزيد قدرة الرئة على الاحتفاظ بالأكسجين.
- ينشط الدوران الدموي ويحسن نقاء الدم.
- يحسن الدوران اللمفاوي في كل الجسم.
- يدلك الكولون مما يحسن الدوران الدموي ويسرع حركة الطعام في أثناء عملية الهضم.
- يخفف من فرط الحمل الناجم عن الجلد عندما لا يكون هناك ما يكفي من الأكسجين.

مساعدة أولية

إذا كنا نميل إلى الإفراط في الأكل، يمكننا أن نقلل كمية الطعام الذي نأكله باستبدال الأكل بسلوكيات إيجابية داعمة عندما تنشأ لدينا الرغبة في الأكل.

إصلاح ذاتي

حتى لو كانت لدينا عادة الإفراط في الأكل، يمكننا أن نعيد أنفسنا إلى الربان الأوتوماتيكي. تعلم إطاعة الإشارة التي يرسلها منظِّم الشهية لديك. هي تأتي عادة بعد 21 دقيقة من البدء في الأكل.

العملية

إن حصة واحدة من الطعام كافية للبدء، بعد ذلك انتظر. أي شعور بالجوع يزول عادة بعد 21 دقيقة.

أرجوك أن تبطئ

عندما تأكل ببطء، تعمل الطبيعة معك. يفرز جسدك هرموناً اسمه الغرلين عندما تمتلئ معدتك. هو يخبر عقلك أنك متخم. اقض مزيداً من الوقت في الأكل بمضغ الطعام بشكل أفضل، وشرب الماء، وتصغير القضمات وأكل قضمة واحدة في كل مرة، والإكثار من الكلام في أثناء الطعام.

وبعد ذلك؟

هل ما زلت جائعاً؟ اطلب حصة غذائية ثانية. توقف عن الأكل بعد الحصة الثانية. سوف تسعد بفعل ذلك.

حشوة تنافسية

إذ كنت قد شاهدت مباراة في الأكل لا بد أنك لاحظت السرعة التي يملأ بها المتبارون أنفسهم. هم يأكلون بهذه الطريقة لأن الجسم سيتوقف عن العمل بسبب استهلاك المزيد من الطعام. تذكر أن باستطاعتك أن تستغل هذا الميل الطبيعي لمصلحتك بأن تبطئ سرعة الأكل عندما تأكل. امضغ طعامك بحيث تحوله إلى قوام سائل قبل أن تبتلعه.

☆ ☆

الفصل 15

اشرب الماء

يتكون جسدنا من 70٪ من الماء:

الدماغ = 74, 5٪

الدم = 83٪

الكليتان= 82, 7٪

العضلات= 75, 6٪

العظم= 22٪

يفقد الجسم كمية قليلة من الماء تحت التوتر الشديد.

هل أنت عطشان؟

يرسل جسدنا إشارة لنا نفسرها خطأً على أنها الجوع. بدلاً

من الأكل تنفس. مع التنفس اشرب كأساً من الماء في كل مرة يقول فيها جسدك "أطعمني".

منفعة مزدوجة

سوف تطرد السموم من جسدك وتتجنب زيادة الوزن بسبب الوجبات الزائدة في الوقت نفسه. هناك فائدة أخرى لشرب الكثير من الماء وهو أنه يبقي عضلاتنا مشحونة ومستعدة للعمل.

التجفاف

قد لا تكون جائعاً على الإطلاق، بل تكون مصاباً بالتجفاف. هناك طريقة سهلة للتعامل مع كلتا الحالتين والمساهمة في برنامج شمولي لإدارة الوزن وهي أن تستهلك على نحو واعٍ كميات إضافية من الماء النقي.

كيف تعمل

عندما تشرب الماء فإنه يعزِّز فقد الوزن من خلال الوقاية. إذا أصبت بالجفاف سينخفض معدل استقلابك في أثناء الراحة بمقدار يتراوح من 2٪ إلى 3٪.

كشف السبب الخفي

إن معدل الاستقلاب في أثناء الراحة هو حالتنا الطبيعية. عندما نتدرب، فإن أجسادنا تتكيف مع المستوى الجديد. فإذا

اختصرنا التدريب قليلاً فإن انخفاضاً ضئيلاً في عدد الحريرات المحروقة سيجعل فقد الوزن أكثر صعوبة.

ماء نقي

تكون أنظمة التنقية إما شاملة لكل المنزل أو مركبة على الحنفيات. هناك ثلاثة أنماط أساسية:

1. عكس التناضح ـ pH حامضي.

2. مرشحات الكربون ـ تتلوث بسهولة وتمرر الفلورايد.

3. التقطير ـ قد يسبب عوز المعادن.

النظام الذي يشمل المنزل الذي أوصي به تصنعه شركة Hague Quality Water International فهو يزيل الرسابة والكلورين وأكثر من 150 ملوث آخر في حين يلين أكثر أنواع الماء قساوة.

المقيمون في الشقة لفترة مؤقتة

تقدم شركة Huge نظام يعتمد على عكس التناضح لتوفير ماء الشرب والطبخ يمكنك أن تأخذه معك

إذا كنت مستأجراً ولا تريد أن تستثمر في نظام يعالج المياه في كل المنزل. قم بزيارة الموقع التالي لمزيد من المعلومات

www.haugewater.com

اعتبارات مضافة

هناك حوالي 35,000 مركب من الكيماويات الصناعية ومبيدات الحشرات ومبيدات الأعشاب والمعادن التي تصل إلى موارد الماء الذي نشربه. معظم معالجات المياه التي تقوم بها البلديات لا تزيل هذه المواد ولا تحقق أكثر من قتل الجراثيم.

كلورين

عادة ما تستخدم البلديات نوعاً من الكلورين لتعقيم المياه. الكلورين هو مسرطن معروف ويُعتقد أن الذين يشربونه تزداد خطورة إصابتهم بكل أنواع السرطانات بمقدار 44٪. إن عشرة دقائق من الاستحمام بالماء المكلور تعادل شرب ثمانية كؤوس من هذا الماء. اختصر فترة الاستحمام وأبق درجة حرارة الماء منخفضة بحيث لا تكون مسامات جلدك مفتوحة بشكل كامل.

سامة للإنسان ولكل الكائنات الحية

تجنب كل أنواع الماء الحاوي على الفلور فهي سامة ولا توجد لها أية فوائد معروفة للإنسان. لمزيد من المعلومات، زر الموقع التالي

www.drlwilson.com

آخر المعلومات للمستهلك

الماء النقي المعلب متوفر. على أية حال، معظمه عبارة عن ماء البلدية أو الينابيع الذي تم تمريره عبر وسط للتصفية. قد لا يزيل

هذا الوسط كل الرسابة وقد يكون حامضاً أيضاً. أشتري عادة الماء المعلب من نوع Aquafanaو Dasani من شركتي Pepsi وCoke على التوالي. أنواع الماء المعلب الآمنة الأخرى تأتي من رابطة الماء المعلب Botteld Water Association ابحث عن الشعار على الزجاجة.

مشكلة أخرى

إن الماء المعلب يخلق مشكلة أخرى تستحق أخذها بعين الاعتبار. إن ملايين الزجاجات البلاستيكية الفارغة يتم إضافتها إلى بيئتنا كل شهر. هذه الزجاجات تبقى لعدة سنوات وعندما تتحلل تضيف مزيداً من الملوثات إلى مواردنا المائية.

أماكن التزويد بالماء

إن محطات الماء التي تعتمد على عكس التناضح والشركات التي توزع الماء على البيوت متوفرة في العديد من التجمعات السكانية. تأخذ المحطات المحلية ربع دولار عن كل غالون من الماء ودولار عن كل خمسة غالونات. يكلف توزيع الماء على البيوت 30 دولار شهرياً.

المواد المضافة إلى الماء

يمكن للمواد المضافة أن تغيِّر بنية الماء ومحتواه من الأكسجين والهيدروجين. إن استخدام هذه المواد على الحيوانات والنباتات يشير إلى فائدتها للكائنات الحية. يمكن ملاحظة التغيرات

بالفحص المجهري وهي تعتمد بشكل عام على المعادن في تغيير المجالات الكهرومغناطيسية والأشكال الجزيئية للماء.

البحث في الانترنت

لكي تعرف أكثر عن هذه المواد، استخدم محرك البحث في الانترنت واكتب عبارة " داعمات الماء"

سيقودك ذلك إلى بعض المعلومات المثيرة التي ستشبع اهتمامك والتي تؤدي إلى تحسين الصحة والحيوية وتطيل العمر.

☆ ☆

الفصل 16
طعام للتفكير

جسدك يحتاج إلى الوقود. نحن بحاجة إلى الأكل لنعيش، أليس كذلك؟ ذات مرة قال الطبيب غابرلي كوسن أننا مصممون لتلقي 90٪ من غذائنا من الهواء والباقي عن طريق الطعام. يبدو وكأننا عكسنا هذه النسبة، أليس كذلك؟

كم نأكل؟

هناك منظور آخر لإدارة الوزن وهو أن الكمية التي نأكلها تختلف باختلاف أشخاصنا. إن الطبيعة بحكمتها تعطينا مقياساً للكمية التي يجب أن نأكلها من خلال حجم أكفنا.

حصص مختلفة بحسب الشخص

نظرياً يجب أن نأكل فقط الكمية التي يمكن أن تحتويها أكفنا

عندما نجعلها على شكل كوب. إن ما يعادل قبضتنا المستديرة هي الكمية التي يسهل علينا هضمها.

سنوات من البناء

إذا كنت تسيء استخدام الطعام فعلى الأرجح أنت تعرف ذلك. لذلك قبل البدء ببرنامج جديد، قد تجد من المفيد أن تنظف جسدك أو تعيد إليه التوازن من خلال الصيام.

الصيام

إحدى الطرق التي يمكنك بها إعادة آلية التحديد التلقائي لكمية الطعام هي أن تصوم لمدة تتراوح ما بين يومين إلى ثلاثة أيام. عبَّر رام راس البروفسور السابق لجامعة هارفارد عن ذلك بقوله أنه إذا كانت لديك مشكلة إفراط في الأكل توقف عن الأكل.

القول أسهل من الفعل

عندما كنت أدرس التغذية في ريتشموند، فرجينيا كلفت الطلاب بوظيفة طوعية وهي أن يتوقفوا عن (80) الأكل لمدة ثلاثة أيام ويكتفوا بشرب الماء. نتيجة لذلك تلقيت عدة مكالمات هاتفية من أشخاص كانوا متأكدين من أنهم على وشك الموت!

النجدة!

لقد شعروا بوخز الجوع وعانوا من الدوار وقليل من الشعور

بالضغط في الرأس بسبب السموم المخزنة التي بدأت تثير الجسد. لقد تخيَّلوا أن كل الأمور تحدث لهم. حتى أن بعضهم أساء تفسير قرقرة المعدة وكأنه علامة مبكرة للجلطة القلبية!

عود على بدء

العلاج

كنت قد اقترحت أنه إذا شعر أي شخص من المجموعة بالتعب يمكنه أن يشرب عصير التفاح ممدداً بالماء بنسبة 75٪. يمكن للمسكنات أن تعالج الصداع، وكوسيلة أخيرة أوصيت بالأكل كعلاج للأعراض.

نتائج المجموعة

من بين ثلاثين طالباً، بدأ عشرون منهم بالصيام وأكمله ثمانية. ذكر هؤلاء أنهم شعروا بالتحسن وبمزيد من الخفة والطاقة.

افعله بنفسك

بالنسبة للأشخاص الذين يتمتعون بصحة طبيعية، ليست هناك حاجة إلى الاستشارة الطبية لإيقاف الأكل. إن عطلة طويلة في نهاية الأسبوع هي الوقت المثالي للبدء بالصيام.

تلفزيون الواقع

هل شاهدت دراما تلفزيونية أو دراما واقعية يقوم فيها شخص ما بإضراب عن الطعام؟ إن الناس يشعرون عادة بالقلق نتيجة لإضرابٍ من هذا النوع لأننا أصبحنا مقتنعين بـِ:

1. عدم الأكل يشكل خطراً على الصحة.

2. عدم الأكل شكل فعال من أشكال الابتزاز والتلاعب.

البدء

إذا قررت التوقف عن الطعام لعدة أيام، أقترح أن تبدأ ذلك في الأيام الثلاثة الواقعة في عطلة نهاية الأسبوع وأنت في منزلك. عندها يمكنك أن تتعامل مع الأعراضك الناجمة عن إزالة السموم من دون أن يؤثر ذلك على عملك أو على تفاعلك مع زملائك.

ثلاثة أيام فقط

لا تخطط لصيام أكثر من ثلاثة أيام في البداية. يمكنك بعد ذلك مع مزيد من البحث والخبرة التي ستكتسبها بنفسك أن تصوم لفترة أطول.

الأمر منطقي

أحد الأسباب الجيدة للصوم هي أن تصوم لكي تعطي جسدك راحة من النشاط الهضمي ولكي تخلص خلاياك من السموم. إن

الجسد يلفظ السموم بشكل طبيعي ويمكنه أن يتعامل مع عدد هائل من المواد السامة الكيماوية والبيئية عندما يكون معافى.

دافع

الدافع الصحيح للصيام هو الصحة الجيدة. عندما نمتنع عن الأكل فإن الجسد يخرج تلقائياً السموم والفضلات المخزَّنة إلى جهاز الإفراز للتخلص منها. دع هذه الفضلات تنساب من جسدك بسلاسة بشرب كميات كبيرة من الماء النقي.

التخلص من الشحوم

هناك سبب آخر عظيم للصيام إضافة إلى تجديد منظم الشهية وشحذ حاسة الذوق وهو إدارة الوزن.

حتى في أثناء الراحة، نحن نحرق نصف باوند من أوزاننا يومياً للحصول على الطاقة. إذا اكتفيت بالاستلقاء من دون أكل، فإن وزنك سينخفض لأن جسدك سيستخدم الشحوم المخزنة كوقود.

جوّع الخلايا الدهنية

نظِّف جسمك ثم أطعمه طعاماً حيّاً وبروتينات ذات نوعية جيدة. سوف تقوم عملياً بتقليص الخلايا الدهنية في جسدك وستتمكن من رؤية الفرق.

وقت للراحة

إن عملية الصيام تعطي جهازك الهضمي إجازة وتساعد على التعويض عن أوقات الانغماس في الملذات والطيش في الأكل. ربما يكون كل واحد منا قد اتبع نظاماً للحمية أساء إلى عقله وجسده في الوقت نفسه. ربما لم نكن نعرف طريقة أفضل من ذلك.

الآن

أن تقوم بعمل ما الآن هو أفضل علاج للإساءات الماضية التي ارتكبتها بحق نفسك. إن جسدك يتمتع بمرونة مذهلة عندما تمنحه ما يحتاج إليه ليعمل بأفضل شكل ممكن.

النتائج المذهلة ممكنة

تتضمن أعمدة الصحة الأربعة الصيام عن المواد المغذية. إن الصيام عن كثير من الأطعمة أو حذفها يمكن أن يؤدي إلى تحسن سريع في الطريقة التي تشعر بها.

مثال

فكر بشخص يشرب القهوة ثم يتوقف عن شربها. سيعاني من أعراض السحب في أثناء خروج السموم من جسده. عندما يغيّر الجسد الكيمياء الحيوية الخاصة به نتيجة لذلك، سيتحسن جهازه القلبي الوعائي وسيصبح هادئاً ومسترخياً. بعد ذلك سينسى ذلك

الشخص القلق والتقلص العضلي التي كان يشعر بها كأعراض جانبية للقهوة.

خيارات صحية

هناك خطوة أقل قسوة من إيقاف القهوة تماماً وهي تناول القهوة العضوية فقط. بهذه الطريقة ستتجنب المواد الكيماوية المستخدمة في معالجة حبات البن. أن تطحن حبات البن بنفسك قد يقلل من استهلاكك للقهوة لأنه يجعل صنعها أكثر صعوبة.

بلطف

تمديد القهوة بماء نقي هي أيضاً طريقة فعالة للتقليل من شرب القهوة إذا كنت تسعى إلى ذلك. أحد تأثيرات القهوة هي أنها تحرض العمليات التنفسية، وهي وصفة قديمة لعلاج نوبة الربو.

تجربة شخصية مع الصيام

لقد صمت حوالي 10 مرات تقريباً وبلغت أطول مرة صمت فيها ثلاثين يوماً. في تلك المرة فقدت سبعة باوندات فقط وبعدها حافظ جسدي على وزنه المثالي.

تنظيم طبيعي

ما قمتُ بإحراقه كانت الشحوم الزائدة. لكل جسد وزن مثالي وعندما تصل إلى وزنك المثالي فإن فقد الوزن يتوقف عادة.

وخزات الجوع

إن الجوع الذي يسببه الصيام يُشعر به عادة في اليومين أو الأيام الثلاثة الأولى. بعد ذلك يصل الجسد إلى حالة فرط الكيتون حيث يستهلك شحومه وفضلات خلاياه ويختفي الجوع عادة. تذكر أن تزيد من تناول الماء لكي تحمي جسدك من التجفاف.

انتبه!

لا يُنصح بالصيام لفترة طويلة إذا كان جسدك سمياً بشكل استثنائي. ما يحدث هو أن جسدك عندما يستهلك الشحوم المخزنة لديك من أجل الحصول على الطاقة فإنه يعيد تسميم نفسه. إن ثلاثة أيام من الصيام طويلة بما يكفي لإعادتك إلى طريق الأكل الصحيح وقصيرة بحيث لا تدخلك في المضاعفات.

انكماش

كثير من الناس يعانون من إحساسات غريبة بسبب معدهم التي تصبح فارغة ومنكمشة في أثناء عودتهم إلى الحالة الطبيعية. لقد تمددت معدتك مع الوقت لكي تتكيف مع الإفراط في الأكل. عندما تنكمش فإنها تصدر أصواتاً وقرقرة وتتقلص وتسترخي. ابتسم عندما تسمع ذلك الصوت لأن ذلك يعني أن خطتك تؤتي ثمارها!

جوِّع نفسك

يعتقد بعض الناس أنهم يجوعون أنفسهم عندما يصومون. هم لا يفعلون ذلك! هناك تقريباً 900 مليون مسلم يصومون طوال شهر رمضان. هذه الحقيقة لوحدها يجب أن تلغي أي مخاوف عن سلامة الامتناع عن الأكل ليومين أو ثلاثة أيام.

ابحث

إذا قررت أن الصيام بشكل تام لعدة أيام هو أمر يستدعي منك مزيداً من الاهتمام أو أنه قد يكون مفيداً لك فهناك معلومات جيدة متوفرة على الانترنت وفي محل الطعام الصحي أو مكتب المداواة الطبيعية الموجود في منطقتك. هناك موقعان على الانترنت يمكنك زيارتهما:

www.healthy.net/library/books/haas/detox/FASTING.HTM

dmoz.org/health/Alternative/Fasting_and_Cleansing/-Cached

السلامة أولاً

إن الصيام كما هو مشروح هنا لا يسبب أي ضرر لمعظم الناس الذين يتمتعون بصحة طبيعية جيدة. راجع طبيبك قبل البدء بالصيام إذا كنت تحت إشراف طبيب بسبب مرض مزمن.

المساعدة على الصيام

هناك منتجات تساعدك في أثناء الصيام على التقليل من

الشعور بالجوع والإصابة بالدوار. هناك أيضاً وصفات تساعدك على تجاوز الانزعاج الذي تسببه السموم وهي تغادر أجهزتك.

مزيد من التنفس

إن تنفس الموجة الكاملة يسرع عملية إزالة السموم ويحسن مستوى شعورك بالراحة. بعد ذلك سوف تشعر أنك أكثر نشاطاً ونقاءً. سوف يصبح مذاق طعامك مختلفاً وسوف تتعزز قدرتك على التمييز بين الأطعمة المختلفة.

عودة إلى السيطرة

إن صياماً لمدة ثلاثة أيام هو طريقة رائعة لإعادة الأكل إلى السيطرة. إضافة إلى ذلك سوف تعيد منظم الشهية لديك إلى وظيفته الطبيعية.

انتبه

إذن، إذا انتبهت إلى إشارة جسدك سوف تتحرر من الإفراط في الأكل! سوف يتعاون جسدك معك حقاً. أولاً يجب أن تتوقف عن إساءة استخدامه، إما بالأكل غير المناسب أو الحديث السلبي إلى النفس.

المدى الطويل

إن خطة طويلة الأمد قد تتضمن الصيام ليوم واحد في الأسبوع أو حتى كل يومين. إذا استمررت لثلاثة أيام أو أكثر،

استخدم الحقنة الشرجية يومياً أو استشر أخصائياً في تنظيف الكولون لمساعدتك.

الطريقة السهلة

هناك طريقة أخرى أكثر اعتدالاً وهي أن تصوم ببساطة عن تلك الأشياء المصنفة على أنها ليست طعاماً. احذفها من نظامك الغذائي، وتمرن وابق مميَّهاً وسوف يتخلص جسمك مع الوقت من أي تراكم للمواد غير المغذية. سوف تشعر بالفرق.

الصيام عن الكاربونهيدرات

عندما تفكر بالأمر ستدرك أن الحميات قليلة الدسم التي يتبعها 10 ملايين أو أكثر من الأمريكيين هي في معظمها صيام عن الكاربونهيدرات. تتضمن التأثيرات الجانبية الصداع والغثيان والدوار والشعور بنقص الطاقة. نعم السموم تخرج من الجسد ومستوى السكر في دمك ينخفض. لتخفيف الأعراض، كل كلّ ساعتين أو ثلاثة ساعات. أوصي بأكل وجبات خفيفة من البروتين ذي النوعية الجيدة بدلاً من الوجبات الغنية بالحريرات كلحم الخنزير والجبن وزبدة البندق والفستق.

الصيام عن التفكير

تجنب وبشكل كلي تلك الأفكار التي تدفعك إلى أنماط سلوك سلبية متعلقة بالطعام. هناك أشخاص يعتقدون أنهم غير جذابين

وبالتـالي هم يأكلون ليكونوا في توافقٍ مع أفكارهم. إن ذلك يؤدي إلى مزيد من الشـدة النفسية والتوتر وبالتالي إلى مزيد من زيادة الوزن.

ومضة الحياة

فكر جيداً في نفسك. أنت طفل لهذا الكون وقد مُنحت منذ ولادتك هدايا لكي تظهرها للآخرين. غذِّ نفسك بحيث تطور هذه الهدايا وتشارك الآخرين بها.

ممل

يقول البعض إن الأكل الصحي هو أمر ممل. حسناً، هو كذلك إذا كنت ممن أدمن على المذاقات المعدَّة هندسياً وعلى الأكل الذي تحركه الدوافع النفسية. غيِّر طريقتك في التفكير بحيث تفكر بأنك

تغذي جسدك بأكثر الطرق فائدة بدلاً من الأكل لمجرد إشباع شهيتك إلى الطعام. بعبارة أخرى تغلَّب على نفسك!

طعام عقلي

أفضل طريقة للصوم عن الأفكار السلبية هي أن تبني نظاماً غذائياً من الأفكار الإيجابية. عود نفسك على أن تقرأ كل يوم مواد ذات طبيعة روحية تعزِّزك إيجابياً. اقرأ التأكيدات الإيجابية أو

كررها لنفسك في أثناء الاستراحات التي تتخلل تنفس الموجة الكاملة.

طعام عاطفي

ضع هدفاً لإدارة الوزن تريد الوصول إليه في ثلاثة أشهر. اجعل هذا الهدف جزءاً من برنامج لتجديد حيويتك مدته عام واحد. استخدم تنفس الموجة الكاملة وتصور نفسك في الحالة المثالية التي تريدها. اشعر بهذه الحالة في جسدك وكأنها حقيقة. كرر هذا التمرين طوال اليوم.

احذف السلبي

صم عن الأمور التي لا تهمك بما في ذلك قسم كبير من الأخبار اليومية. قلل من مشاهدة التلفزيون أيضاً. إن حصتك اليومية من كل شيء تلعب دوراً مهماً في إدارتك لوزنك وفي التمتع بصحة جيدة.

☆ ☆

الفصل 17

ماذا يمكننا أن نأكل؟

نحن نعيش في عالم يقدم لنا مائدة عامرة بكل ما يجلب لنا السرور والمتعة. إذا ما الذي يمكننا أكله إذا كنا مهتمين بإدارة وزننا على نحو فعال؟

حمية (D-I-E-T)

إذا اعتبرنا الحروف الأولى من كلمة حمية (D-I-E-T) تعني الأكل اليومي من كل شيء

(Daily Intake of Every Thing) فمن مصلحتنا أن:

- نطور ممارسة جسدية للأكل الصحي.

- ندير مشاعرنا من أجل عافيتنا.
- نوجه أفكارنا بحيث أن ما نفكر به ينتج استجابة كيماوية حيوية صحية بدلاً من الاستجابة المعيقة.

هل نحن كذلك؟

بما أن الإنسان هو ما يأكله بالمعنى الحرفي، فإن للتغذية أهمية حيوية. إن الجسد مكوَّن من خلايا، تحتاج جميعها إلى البروتين للقيام بوظائفها.

قابل للتكيف

صحيح أن الجسم قادر على تدبر أمره بكمية من البروتين أقل من الكمية المثالية، لكنه لن يعمل جيداً

كما يستطيع أن يعمل. ألا تحب أن تكون طاقتك كلها في متناول يدك عندما تكون في حاجة إليها؟ بالطبع أنت تحب ذلك وقد تكون في حاجة إلى مزيد من البروتين.

عمل أساسي

إن البروتين مسؤول عن عملية إعادة بناء النسج والعضلات وكريات الدم الحمراء وعن تصنيع الهرمونات. كما أنه يبقينا يقظين عقلياً.

لا يمكن تعويضه

في حين أن الجسم يستطيع أن يصنع الكاربونهيدرات من البروتين والشحوم وأن ينتج الشحوم من الكاربونهيدرات والبروتين إلا أنه لا يستطيع أن يصنع ثمانية من أصل عشرين حمض أميني مكوِّنة للبروتين. تتحقق الصحة من تناول هذه الحموض الأساسية الثمانية يومياً.

متوفرة بسهولة

تشمل موارد البروتين في الطعام السمك واللحم الخالي من الدهن والجبن وبعض مشتقات الحليب والبيض والمكسرات والبقول. إن الموارد العضوية صحية أكثر من غيرها.

تغذية المرعى، رجاءً

عادة ما تبيع محلات البقالة لحم الأبقار المغذاة على الحبوب، وهي طريقة رخيصة وفعالة لزيادة الوزن. إن الكمية الكبيرة من الغلايسميك الموجودة في الذرة وغيرها من الحبوب تؤدي إلى زيادة إفراز الأنسولين مما يؤدي إلى حيوانات بدينة حقاً. عندما نستهلك هذه المواد الموجودة في اللحوم نصاب بالبدانة أيضاً.

خطر على الصحة

إن لحم الدجاج والأبقار والخنازير والخراف يحتوي عادة على مواد هرمونية تسرع نمو تلك الحيوانات. هذه الهرمونات ستزيد

وزنك أيضاً. كما تحتوي هذه اللحوم على مضادات حيوية تضاف إلى طعام الحيوانات، تنتقل هذه المضادات إليك فتقلل من فعالية المضادات الحيوية عندما تحتاج إليها، وتؤدي إلى تآكل جهازك الهضمي وإعاقة عملية الامتصاص. التزم بأكل اللحوم التي غذيت حيواناتها في المراعي وبالموارد العضوية الخالية من المواد الهرمونية والمضادات الحيوية.

الخضروات

لا يمكن اعتبار الخضروات موارد غنية بالبروتين، وعادة ما ينتهي الرز والفاصوليا على شكل كاربونهيدرات بسبب نسبة الحبوب إلى الفاصوليا. قلل الرز الذي تأكله أو احذفه نهائياً وكل مزيداً

من الفاصوليا إذا كنت تسعى إلى جعل الخضروات مورداً للبروتينات الكاملة. إن الفاصوليا مورد ممتاز للبروتين وهي تضيف الحجم الذي تحتاج إليه إلى نظامك الغذائي.

تأمين

تأكد من احتواء وجبتك على البروتين الكامل بحيث يلتقط جسمك أي بروتين غير كامل ويقوم باستخدامه. إن جسمك بحاجة إلى البروتين!

كم الكمية؟

تعتمد كمية البروتين الذي تحتاج إليه على مستوى نشاطك. إن الكمية التقريبية من البروتين التي يحتاجها كل باوند من وزن الجسم من دون شحوم هي:

- البالغ الناشط ـ 5،0 غرام.
- البالغ غير الناشط ـ 4،0 غرام.
- الرياضي ـ 6،0 إلى 9،0 غرام.

المعدلات الطبيعية

إن امرأة ناشطة تزن 130 باوند وتشكل الشحوم 15٪ من وزنها تحتاج إلى 55 غرام من البروتين يومياً (130- 15 × 0,5 غرام = 55,2 غرام). إن رجلاً ناشطاً يزن 170 باوند يحتاج إلى 85 غرام. يستطيع معظمنا الحصول على ما يكفيه من الموارد الغذائية، والذين هم أكثر نشاطاً من بيننا سيستفيدون من الداعمات.

دلالة

قيم البروتين بالغرام

جبن الحلوم، كوب واحد	= 28 غرام
لحم مفروم خالي من الدهن، 6 أونصات	= 50 غرام

البيض، 3 بيضات كبيرات	= 21 غرام
لحم السمك	= 42 غرام
الدجاج	= 42 غرام
شرائح اللحم	= 52 غرام

كميات قليلة

هل تحصل على كمية كافية من البروتين يومياً؟ إذا لم تكن كذلك، أضف البروتين إلى وجباتك المبكرة. إن الفطور والغداء هي أفضل الأوقات لتناول البروتين.

هل الأكثر هو الأفضل؟

على الرغم من أن البروتين مسؤول عن بناء العضلات، فإن مزيداً من البروتين لا يعني مزيداً من العضلات. هو يعني مزيداً من الحريرات وزيادة في الوزن. يحدث ذلك مع أن جسمك يبذل مزيداً من الجهد لهضم البروتين ويحرق في أثناء هذه العملية مزيداً من الحريرات.

طريق بعيد جداً!

عندما نفرط في أكل البروتين فإنه يتحول إلى وقود وينتهي بفضلات سامة يتم التخلص منها على شكل مركبات كالأمونيا والبولة. إن أي بروتين باق يتم تحويل قسم كبير منه إلى غلوكوز.

وهكذا أنت تدرب جسدك على تحويل البروتين إلى سكر. إذن عندما تنام فإن جسدك يحوِّل العظام والعضلات إلى سكر.

انتبه

بعض الأطباء يحذرون من تحميل الكلية فوق طاقتها من خلال أكل الكثير من البروتين، لذلك التزم بالإرشادات. نوصي بشدة بتناول كميات إضافية من الماء النقي لأولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالبروتين.

إضافة الموارد

إذا كنت نشيطاً جداً، سيكون أمراً مدهشاً أن تأخذ كفايتك اليومية من البروتين من نظامك الغذائي العادي. يمكنك بسهولة أن تضيف ما تحتاج إليه بتناول المخفوقات الحاوية على البروتين أو بتناول موارد البروتين الأخرى.

الصويا

فكر بالصويا على أنه طعام معالَج. إن النباتيين الذين يتناولون منتجات الصويا يصابون بالحساسية أو عدم التحمل تجاه بودرة بروتين الصويا. بشكل عام يصعب على معظم الناس هضم الصويا وقد يحتوي على إضافات غير مرغوب فيها. استخدمه على نحو منفصل في نظامك الغذائي أو من الأفضل أن لا تستخدمه على

الإطلاق. إن المواد الكيماوية الموجودة في منتجات الصويا تثبط أيضاً وظيفة غدة الدرق، مما يساهم في زيادة الوزن.

مصل اللبن

إن بودرة مصل اللبن أو بروتينات البيض هي بدائل أخرى جيدة عن الموارد المعتادة المكونة من بروتين اللحم. استخدم أنقى منتج يمكنك شراؤه. تجنب المالتوديكستروز الذي يضيف الكاربونهيدرات إلى نظامك الغذائي.

مشتقات الحليب

إن جبن الحلوم هو أيضاً مورد جيد للبروتين القابل للهضم. لا يوصى بالحليب كمورد للبروتين بسبب وجود الإضافات الهرمونية ولأن العجول هي أفضل من يناسبه حليب البقر.

اكتشف

إن الحليب الطازج من مورد موثوق هو الأفضل إذا كان لا بد من شرب الحليب. هناك بحث مستقل عن استخدام الحليب متوفر على الانترنت.

www.theherbsplace.com/childrenmilk.html

www.mercola.com/aricle/milk/no_milk.html

رجاء اشرب ماء نقياً إذا كنت عطشاناً.

نوّع الموارد

سوف يكون جسدك في حالة أفضل عندما تتناول أنواعاً مختلفة من البروتينات بدلاً من نوع واحد أو اثنين، لذلك قم بانتظام بتنويع ما تشتريه وتستهلكه من موارد البروتين. إذا كنت لا تحصل على كفايتك من البروتين حالياً، سيدهشك الفرق الذي يصنعه في مظهرك ومشاعرك.

أنظمة غذائية غنية بالبروتين أو فقيرة بالكاربونهيدرات

تقريباً كل الأنظمة الغذائية المتوفرة حالياً والتي يبلغ عددها حوالي 300 تمنعك من تناول أطعمة معينة. على سبيل المثال، أكثر الأنظمة الغذائية شيوعاً توصيك بالتخفيف من أكل الكاربونهيدرات والإكثار من البروتين والشحوم.

اختلافات هامشية

تختلف النسب بين هذه الأنظمة الغذائية وتناول معظمها لفترة قصيرة يمكن أن يفيدك. تذكر أنه على المدى الطويل فإن هذه الأنظمة لا تفيد بحد ذاتها. استمر بتجنب السكاكر والكاربونهيدرات المكررة بغض النظر عن النظام لغذائي الذي اخترته. إن السموم تظل سموماً وجسمك المعافى لا يحتاجها حتى لو كانت موجودة على قائمة أقرّها شخص آخر.

كلنا مختلفون

بعضنا ينشطه النظام الغذائية الغني بالبروتين؛ ومعظمنا لا ينشطه هذا النظام. إذا كان نمطنا الاستقلابي يتطلب نظاماً غذائياً غنياً بالكاربونهيدرات فقد حكمنا على أنفسنا بالفشل منذ البداية إذا اتبعنا نظاماً غذائياً غنياً بالبروتين. يقدر أن ثلث الناس يحتاجون إلى نظام غذائي غني بالكاربونهيدرات من موارد الخضروات والفواكه.

معلومات مجانية

لمزيد من الإطلاع على أنماط الاستقلاب ونسب الكاربونهيدرات والبروتينات والشحوم التي نحتاج إليها، قم بزيارة الموقع التالي www.mercola.com قم بهذا الاختبار لترى إن كان نمط استقلابك مختلطاً أو معتمداً على البروتين أو معتمداً على الكاربونهيدرات. إن نظام (فيديك) يحدد أنماط بنية الأجساد وميولها ويعرفها بِـ بيتا، فاتا، كافا. كل نمط يحتاج إلى نوع معين من الطعام لكي يبقى نشيطاً.

قبل 100 عام

تم نشر أول نظام غذائي غني بالبروتين في لندن عام 1863. لاقى ذلك النظام الغذائي الذي صاغه ويليام بانتيك نجاحاً باهراً عند عامة الناس. انتهت تلك المرحلة في بريطانيا لتعود إلى الظهور

في بداية القرن الحادي والعشرين في الولايات المتحدة، ثم شاعت مرة أخرى في الكتابات الشعبية عام 1949. هي تنجح لفترة مؤقتة وإلى حد معين.

تنوع

إن إشباع حاجة الجسم إلى البروتين هو خطوة أولى قيّمة. لكن الإنسان لا يستطيع العيش على اللحم فقط ـ على الأقل لفترة طويلة أو بصحة جيدة. إن أجسادنا تعمل بشكل أفضل على المدى الطويل عندما نتناول أنواعاً مختلفة من الطعام تساعدنا على بلوغ وزن صحي ووظيفة صحية وعلى المحافظة على ذلك.

كاربونهيدرات

إضافة إلى استهلاك المزيد من البروتين، احذف الكاربونهيدرات النشوية والحبوب والذرة والمحليات الاصطناعية من نظامك الغذائي، وسوف تشعر براحة كبيرة. تأكد فيما إذا كان نظامك الغذائي الحالي يشمل هذه المواد. إذا كان كذلك، لا تلتزم به.

قيّم

تلعب الكاربونهيدرات دوراً مهماً في تغذيتنا ونحن بالتأكيد بحاجة إليها لضمان صحتنا على المدى الطويل. تختلف الكمية الصحية من شخص إلى آخر. الموارد الصحية هي الخضروات والفواكه.

قاعدة عامة

يمكنك في الحقيقة تناول أي نوع من الكاربونهيدرات ما دام غير معالج. يعني ذلك بشكل رئيسي الفواكه والخضروات. إن الكاربونهيدرات المعالجة أو المكررة هي تلك التي أخذت منها المواد المغذية للاستقلاب وحولت إلى سكر.

ما الذي يحدث

إن البنكرياس غير قادرة على إزالة كل السكر من مجرى الدم لذلك تقوم بتوجيهه إلى نسيج العضلات حيث يتم حرقه كوقود، وأي زيادة يتم تخزينها كشحوم.

وبعد ذلك...

إن الشحوم تلتقط السموم وتعتمد على العملية الاستقلابية لحرقها والتخلص من الفضلات. تعتمد هذه العملية إلى حد كبير على تنفسك ولذلك يعتبر التمرين عنصراً أساسياً لصحتك لأنه يحرض تنفسك.

مزيد من الأكل الجيد

إن الحصول على ما يكفي من النوع الصحيح من الشحوم هو أيضاً أمر حيوي لصحتك. في حين أن الكمية الكليّة الموصى بأكلها من الشحوم لا تتجاوز 30٪ من مجمل ما تتناوله من الحريرات،

فإننا نصحك بتناول الحموض الأمينية الأساسية الغنية بعوامل أوميغا 3، والمحضرة بالضغط البارد من موارد غير مهدرجة. إذا كتب على الطعام "مهدرج جزئياً" تجنبه. يشمل ذلك كل أنواع رقائق البطاطا والكعك المحلى والبسكويت والأطعمة السريعة.

انس الأنظمة الغذائية الفقيرة بالشحوم

أنت بحاجة إلى الشحوم. إن الأنظمة الغذائية القديمة التي تحدد ما تتناوله من الشحوم بـ 10٪ فقط من مجمل ما تتناوله من الحريرات تسبب لك الضرر. ما تحتاج إليه لصحة قلبك هو أن تحذف الزيوت الناقلة للشحوم. اطبخ بزيت الزيتون، وزيت السمسم، وزيت جوز الهند، والجيَّة(نوع من الزبدة)، والزبدة. لا تطبخ بالشحم أو المارغارين أو زيت الخضروات.

خيارات جيدة

حافظ على موارد صحية للكاربونهيدرات، وركز على الفواكه والخضروات. إن الأنظمة الغذائية الحاوية على نسبة عالية من الكاربونهيدرات الكثيفة تحمِّل قدرات الجسد فوق طاقتها. أبق الفواكه الحلوة في الحد الأدنى إذا كنت حساساً للأنسولين.

الحريرة ليست حريرة

إحدى النقاط المثيرة للاهتمام التي أظهرها البحث هي أن الحريرات التي يتم استهلاكها مع نظام غذائي غني بالشحوم

والبروتين تُعتبر أقل من نفس كمية الحريرات التي يتم الحصول عليها من حمية غنية بالكاربونهيدرات. يعتقد الباحثون أن الكاربونهيدرات تحتاج إلى مزيد من الطاقة لهضمها وتمثلها.

زيادة الوزن الخفية

أكثر الاعتبارات التي يتم إغفالها في إدارة الوزن هو تأثير المواد الكيماوية. هي حقاً تسبب زيادة في الوزن. إن المواد الاصطناعية ليست طعاماً مع أنها تدفعنا إلى أكل المزيد وكسب المزيد من الوزن.

على الحافر

إن المواد الكيماوية نفسها التي تستخدم في تسمين الأبقار يتم إضافتها على شكل رذاذ إلى الفواكه والخضروات التي نأكلها. النتيجة هي أنه بإمكانك أن تكسب مزيداً من الوزن بأكل كمية أقل من الطعام! أنت تخضع بشكل غير مقصود إلى الهندسة الحيوية لزيادة وزنك.

نوعان

هناك نوعان أساسيان من هذا الرذاذ، الفوسفات العضوية والكارباميت. تقوم هذه المواد في أجسادنا بِـ:

- تخفيض سرعة الاستقلاب، تخفيض السرعة التي نحرق بها الحريرات.

- تخفيض المستوى الكلي للنشاط الجسدي وتقليل رغبتنا في التمرين.
- يمكن أن تؤذي العضلات، وتقلل من قدرتنا على التمرين.
- يمكن أن تسبب أذية دائمة للأعصاب.

صيام رائع

ببساطة، إن حذف المنتجات السامة التي يتم الترويج لها على أنها أطعمة من نظامك الغذائي هو تلقائياً "صيام" عن هذه المواد. لا يجب عليك أن تصوم لكي تنظف نفسك. توقف فقط عن إلقاء الفضلات في جسدك وسوف ينظف تلقائياً مع الوقت. إن معظم ما نأكله مما ليس طعاماً يحتوي على كميات كبيرة من الكاربونهيدرات، لذلك في الحقيقية إن أي نظام غذائي يجنّبك أكلها سوف يكون مفيداً.

أمران آخران

الأمور الأخرى التي يجب تجنبها تشمل معظم السمك وكل المشروبات غير المسكرة. لقد وجد أن السمك حتى الذي تم اصطياده من البحيرات والأنهار يحتوي على كميات كبيرة من الزئبق، وقد وجد أن مزارع السمك ملوثة أيضاً. إن النوع الوحيد من السمك الذي وجد أنه سليم تماماً هو السلمون البري الآتي من الماء البارد.

تأمين شخصي

بغض النظر عما تأكله، اختر أفضل نوعية متوفرة. اعتبر تكاليف اللحوم والمنتجات العضوية شكلاً رخيصاً من أشكال التأمين وبرنامجاً للوقاية على المدى الطويل. إن بيض الدجاج المغذَّى في المراعي

الطبيعية على أطعمة خالية من المواد الإضافية هو مورد جيد آخر للبروتين.

مغذًى بالحشيش

اختر قدر الإمكان أكل لحوم الحيوانات المغذاة بالحشيش بدلاً من تلك المغذاة بالحبوب. تستخدم الحبوب بسبب قدرتها على إفراز المواد المخاطية ولأنها تعزز الأنسولين ولها خواص المواد الكيماوية المضافة أيضاً. إذا كنا نأكل الحيوانات التي تأكل هذه الحبوب فمعنى ذلك أننا نأكلها أيضاً. يمكنك أن تجد قائمة بداعمات لحوم الحيوانات العضوية وتلك المغذاة بالحشيش على الموقع التالي: www.eatwild.com

قصة قديمة

تشير الدراسات الأنثروبولوجية إلى أن استخدام الحبوب في النظام الغذائي في إسطبلات الحيوانات في أثناء الثورة الزراعية سبب ارتفاعاً في أمراض الأطفال والأمراض الإنتانية وأمراض

الأسنان والعظام. العواقب الأخرى تتضمن نقصاً في مدة حياة الإنسان وطوله.

أفضليات الجينات

نحن ما زلنا وراثياً نعتمد على الفواكه والخضروات واللحم البري من أجل بقائنا في صحة جيدة. أن نعيش في توافق مع طبيعتنا هو أفضل ضمانة لصحتنا على المدى الطويل وللتقليل من كلفة الخدمات الطبية.

اختر النوعية

اشترِ أفضل نوعية من بودرة البروتين يمكنك العثور عليها. استخدم علم الحركة التطبيقية لاختيار منتجاتك أو تعلّم كيف تستخدم البندول للاستدلال على المنتجات الجيدة. إن أغلى هذه المنتجات ليس بالضرورة أكثرها نقاء، وبدلاً من ذلك قد يكون أكثرها عرضاً في الإعلانات.

طعام في علبة؟

إن الأطعمة المعالجة هي تلك الأطعمة التي دُمرت قيمتها الغذائية في أثناء إعدادها واستُبدلت بمواد لا حياة فيها. معظم هذه الأطعمة يأتي في علب ورزم مختومة. إن أكلها يؤدي إلى تراكم السموم في النسج وارتفاع سكر الدم وتقلبات في المزاج. في النهاية

ينهار الجهاز الهضمي تحت الإجهاد. كذلك يزداد احتمال الإصابة بالداء السكري.

أطعمة سريعة

تهاجم الأطعمة السريعة بسبب احتوائها على المواد المضافة والحافظة. معظم هذه الأطعمة محمَّل بالكاربونهيدرات المكررة. الأنواع الأحدث من هذه الأطعمة التي تقدم نظاماً غذائياً غنياً بالبروتين تستخدم الصويا كبديل عن القمح. هذا ليس حلاً للمشكلة، بل يؤدي إلى مشكلة أخرى. الأطعمة السريعة الأخرى عبارة عن عروض مشبعة بالشحوم مكونة من لحوم محمَّلة بالهرمونات والمضادات الحيوية والمواد الحافظة. أين الطعام في كل ذلك؟

الثمن

إن التحديات التي تواجه الصحة في المستقبل هي عواقب الانغماس في أكل ما ليس طعاماً. إن اختيارك الواعي للطعام مطلوب بالتأكيد من أجل صحتك على المدى الطويل.

مزيد من الكلام عن الصويا

إن الصويا إضافة إلى إنتاجها لهرمون الاستروجين غير قابلة للهضم إلى حد كبير. تغير الصويا من فعالية أدوية الدرق ودواء السرطان التاموكسيفين وتحتوي على الأوكزالات المترافقة مع زيادة

التعرض لخطر الإصابة بحصيات الكلية. إن المواد المضافة الموجودة في معظم منتجات بروتين الصويا تسيء إلى الصحة أكثر مما تفيدها.

وخال من السكر

إن تدهور الصحة يأتي أيضاً نتيجة لاستهلاك المواد المضافة قليلة الحريرات وبدائل السكر الحاوية على المواد الكيماوية السامة. هذه المواد تعرِّض الجسد لضغوط كبيرة. كذلك تتضمن العروض الخالية من الشحوم مواد كيماوية مماثلة معدَّة لإرضاء حاسة الذوق عندنا. إن أكثر الخيارات سلامة وفائدة لصحتنا هو أن نتجنب هذه المواد تجنباً تاماً.

وماذا عن العصائر؟

إن تناول عصائر الفواكه أو الخضروات غير الممدَّدة تؤدي إلى زيادة سريعة أو"وثبة" في مستوى سكر الدم. انتبه إلى أن هذه الوثبات في مستويات سكر الدم لديك تخبر جسدك أن ينتج مزيداً من الشحوم ليعود السكر إلى المستوى الطبيعي.

انتبه

إضافة إلى الكاربونهيدرات المنتجة للسكر تجنب الفواكه والعصائر اليانعة كثيراً وغير المطبوخة. إن الموز اليانع على سبيل

المثال هو سكر صافٍ وعندما يكون أخضراً هو كالخضروات. إن درجة النضج الواقعة بينهما هي الدرجة المناسبة.

صيغة آمنة

اخلط عصائر الفواكه بالماء لتتجنب ارتكاس الإنسولين. اضف 4/1 كمية من العصير إلى 4/3 الكمية من الماء. هذه النسبة ستحافظ على طعم العصير من دون إطلاق الإنسولين. إن خليطاً مكوناً من 50٪ إلى 50٪ قوي جداً بالنسبة إلى معظم الناس.

خيارات صحية

يصعب على الجسم أيضاً التعامل مع عصائر الخضروات وهي تؤدي إلى زيادة سريعة في مستويات سكر الدم. كذلك يُفضَّل هنا تمديدها بالماء النقي. يفضل أن تتناول الخضروات والفواكه الكاملة لأنها تحتوي على الألياف.

دراسة هارفارد

كما ذُكر في بحث نُشر في مجلة الرابطة الطبية الأمريكية في أكتوبر عام 2004 أنه بعد اختبار أجري على 50,000 ممرضة، استنتجت الدراسة أن شرب كوب واحد من الشراب غير المسكر أو العصير يومياً زاد من خطر الإصابة بالداء السكري بنسبة 80٪. إن هذه المشروبات الخالية من الحريرات قد تكون قاتلة.

www.usmedicine.com/article.cfm?articleID=958&issueID=67

ألياف من أجلك

تعمل الألياف كمكنسة تنظف جهازك الهضمي. أضف الألياف إلى نظامك الغذائي بدعمه ببذور الكتان. يمكنك أن تطحنها بنفسك وتستخدم البودرة كتوابل أو أن تخلطها بالماء أو بشراب للطاقة أو أن تشتريها مطحونة من محل الطعام الصحي الموجود في منطقتك. هذه البذور رخيصة ويمكن لكيس وزنه باوند واحد أن يبقى عندك لشهر أو أكثر.

نباتات فصيلة البلادونا

يودُّ بعض مختصي التغذية منك أن تتجنب الخضروات التي تنتمي إلى عائلة البلادونا؛ كالبطاطا والبندورة والباذنجان. لقد وجد أن هذه الخضروات تخرش الجهاز الهضمي كما أن البطاطا النشوية تتحول إلى سكر. إن تأثيرات الإنسولين وتقلبات المزاج الناجمة عنها تشبه تلك الناجمة عن المنتجات المكررة وهي غير صحية.

هل تشعر بالاكتئاب؟

إن الكاربونهيدرات بما فيها السكر تسبب الاكتئاب بشكل عام بعد الحالة الأولية من ذروة الشعور بالطاقة. إن الكاربونهيدرات تنتج السيروتونين. السيروتونين يهدئ الأعصاب والعقل لذلك تسمى الكاربونهيدرات "الأطعمة المريحة".

التحميل بالكاربونهيدرات

إن التحميل بالكاربونهيدرات عند بذل جهد كبير أو لعب رياضات مرهقة قد يكون مفيداً، وبالنسبة لمعظمنا يمكننا أن نأكل كمية أقل مما نأكله عادة. إذا كنت رياضياً يبذل جهداً كبيراً، استخدم كل وسائل البحث في التحري عن المواد المغذية الداعمة لتبديد النظريات الخاطئة وتصحيح الافتراضات غير الصحيحة التي قد تسوَّق إلى العامة. القاعدة العامة للرياضيين هي أن يتناولوا وجبة خفيفة قبل التمرين الخفيف. التمارين التي تستغرق فترة أطول يفضل دعمها بوجبة قبل ساعة أو ساعتين من البدء بالتمرين. وفي التمرين الذي يتطلب جهداً كبيراً يفضل أن تكون الوجبة قبل ثلاث ساعات. الكمية التي يجب أخذها هي 5.0 غرام من الكاربونهيدرات لكل باوند من وزن الجسم.

النشويات

كل النشويات تقريباً عبارة عن منتجات مكررة، وهي تتضمن الباستا والخبز والحبوب. لا يوجد تغذية هنا وما تستهلكه يفسره جسدك على أنه سكر. غالباً ما تكون المنتجات الحاوية على عدة حبوب على شكل طحين أبيض (ميت وخال من أي قيمة غذائية).

المواد المغذية المضافة

عندما كان الطحين الأبيض الغذاء الوحيد المتوفر للمستهلكين،

فإن الفيتامينات كانت تضاف إلى الماركة الأكثر شعبية. كان الطحين لا تتم مراقبته من قبل مكتب الزراعة كما هو الحال في منتجات الطعام الطبيعي، وإنما من قبل إدارة الطعام والدواء.

المعالجة هي المتّهم

إن 90٪ من الحبوب التي نتناولها تمر بمعالجة كثيفة. إن أكل هذه الحبوب يعرض أجسامنا للإجهاد ويزيد من حاجتنا إلى الألياف والفيتامينات. يوجد في هذه الحبوب القليل من الفيتامين أ ولا يوجد الفيتامين س ولا يوجد البيتا كاروتين إلا في الذرة الصفراء. كذلك تغيب الفيتامينات ب إلا ب12 وهناك حالتان من عوز الفيتامين ب؛ البري بري والبيلاغرة ترافقان الإفراط في تناول الحبوب.

هرم مكدّس

يرتكز هرم الطعام الحالي الذي توصي به الـ USDA على "الخبز، الحبوب، الرز، ومجموعة الباستا". هذه "الأطعمة" تشكل الوصفة الممتازة للبدانة ومع ذلك يوصى بتناول 6 إلى 11 حصة منها يومياً. إن الزيادة الدراماتيكية في البدانة عند الأطفال ترافقت مع الفترة التي بدأت بها الـ FDA توصي بتناول هذه "الأطعمة". إن الهرم الذي قُدِّم في يناير 2005 أفضل لكنه ما يزال غير كاف.

عامل "X"

قد يكون استهلاك الكاربونهيدرات هو السبب الأساسي وراء المتلازمة المعروفة حديثاً بمتلازمة Xالتي يحدث فيها مقاومة للإنسولين وتعتبر مقدمة للإصابة بالداء السكري. كذلك المتلازمة المسماة بالمتلازمة الاستقلابية حيث يطلق أكل أطعمة غنية بالغلايسميك آلية "تخزين الشحوم" ويثبط إنتاج الـ HGH والغلوكاكون. إن هرمون النمو البشري HGH مسؤول عن بناء الكتلة العضلية وتطور العضلات. يحرض الغلوكاكون حرق السكر والشحوم.

نتائج سريعة مضمونة!

إن حذف الهرمونات التي تبني العضلات وتحرق الشحوم هو وصفة أكيدة لزيادة الوزن والشحوم. فكر بالأمر على أنه عاقبة طبيعية لأكل الكاربونهيدرات المركزة. تصور أنك تأكل وجبة غنية بالكاربونهيدرات المركزة ثم تمر بعدها بمراحل ارتفاع الأنسولين، وانخفاض سكر الدم، والشعور بالجوع والنرفزة والهياج مما يقودك إلى أكل المزيد من الطعام نفسه. أخيراً سينتهي بك الأمر إلى الإدمان.

ديك رومي بارد؟

إن مجرد التوقف عن أكل هذه الأطعمة لا يجدي أيضاً لأن حالتك المزمنة تتضمن ارتفاعاً في سكر الدم والإنسولين مما يعيق

قدرة جسمك على حرق الشحوم. استبدل هذه الأطعمة بأكل الكاربونهيدرات الموجودة في الخضروات والفواكه الطازجة الفقيرة بالغلايسميك والتي لا تسبب إفراز الإنسولين. يمكنك أن تحصل بسهولة على مقدار السكر الموجود في الأطعمة من على الإنترنت.

www.mendosa.com/common_food.htm

موضوع معقد

إن الكاربونهيدرات المعقدة الموجودة في الخضروات والفواكه تزودك بالطاقة على المدى الطويل. اجعل هذه الكاربونهيدرات ضمن نظامك الغذائي الغني بالبروتين والحاوي على كميات كافية من الشحوم غير المهدرجة. بعد كل الحكمة المتعلقة بالنظام الغذائي التي يتم بيعها لنا لابد أن يسود المنطق. نحن كائنات خلقت كجزء من الطبيعة، وبالتالي فإن إتباع خطة الطبيعة يوصلنا إلى أفضل النتائج.

ما الأطعمة التي يجب تجنبها

كخلاصة، فكر بحذف المواد التي لا تعتبر طعاماً والمواد المهيجة أكثر من اتباع قائمة بأطعمة معينة. تشمل قائمة الأطعمة التي أوصي بحذفها ما يلي:

- الملح ـ نحصل على كفايتنا منه.

- الأطعمة المعالجة ـ تأتي في علب وأكياس.
- منتجات الطحين الأبيض ـ بما في ذلك الباستا والحبوب.
- الأطعمة المعرضة للإشعاع ـ لا نعرف نتيجة أكلها بعد. أحياناً يتم إخفاؤها من أجل إدخالها في طعامنا لذلك قد لا نعرف أنها موجودة من خلال قراءة اللصاقة الموجودة على الطعام.
- الطعام الحاوي على مواد مضافة ـ بما فيه معظم اللحم المعالج، والحبوب، ومشتقات الحليب، والدجاج، ومنتجات بروتين الصويا.
- السمك الحاوي على الزئبق أو الآتي من ماء غير نظيف أو من مزارع الأسماك غير الصحية.
- الاسبارتام ـ مهيج للجهاز العصبي المركزي ومادة سامة.
- السكر ـ سم يأتي بعدة أشكال.
- السلبندا ـ مهيج آخر.
- الكحول ـ هو ليس طعاماً ويسبب الاكتئاب وعدم الاستقرار العاطفي.
- الحموض الدهنية العابرة ـ هجوم على صحة قلبك.

مبيدات الحشرات والأعشاب والفطور

إن الخضروات والفواكه الخمسة الأقل تلوثاً هي:

- الهليون
- الأفوكادو
- الموز
- البروكلي
- القنبيط

أما الخضروات والفواكه الخمسة الأكثر تلوثاً فهي:

- التفاح
- فلفل الجرس
- الكرفس
- الكرز
- العنب المستورد

يمكنك أن تحمِّل العناصر الاثني عشر الأكثر والأقل تلوثاً بالمبيدات الحشرية من الموقع التالي:

www.foodnews.com

ثلاثة وجبات متوازنة

ثلاثة وجبات في اليوم كانت الطريقة التي يأكل بها أجدادنا المعاصرون. عادة القرن التاسع عشر كانت تقضي بأكل وجبتين، الفطور قبل الذهاب إلى العمل، ووجبة ثقيلة بعد العودة من العمل.

القرن الحادي والعشرون

هل ما زال ذلك ممكن التطبيق؟ ماذا عن الوجبات الخفيفة، وهل الأكل في فترة متأخرة ليلاً يؤدي إلى زيادة الوزن؟ ستسر إذا عرفت أن ما تأكله هو خيار متعلق براحة وسلامة جهازك الهضمي أكثر مما هو متعلق بزيادة الوزن. بالطبع إن الطعام غير المهضوم أو المهضوم بشكل سيء يستنفذ طاقتنا ويشد أجسامنا إلى الأسفل، لذلك من المهم أن نكون أكثر إدراكاً للعملية الطبيعية التي تعزز صحتنا.

حكمة قديمة

إن الوصفة القديمة للأكل تقول أن يكون فطورك فطور ملك، وغداءك غداء أمير، وعشاءك عشاء فقير. الأكل بهذه الطريقة يضمن لنا أننا عندما نأكل أكثر - عند الفطور - فإن أجهزتنا الهضمية تكون في أوج نشاطها، مع بزوغ الشمس. يأتي الغداء عندما يكون نشاط أجهزتنا الهضمية في بداية الخفوت عندما تجنح الشمس باتجاه الغروب. بعد ذلك تكون وجبة العشاء أصغر

من وجبتي الغداء والفطور لأن نشاط أجهزتنا الهضمية في المساء يكون في أقل مستوى له بعد أفول الشمس.

طبيعياً

إن الترتيب الأفضل والأكثر انسجاماً مع طبيعتنا هو أن نأكل خلال ساعة من استيقاظنا. إن ذلك سوف يثبِّت مستوى السكر في دمائنا ويوفر لنا أفضل أساس لنشاطنا طوال اليوم. بعد ذلك اختم الأكل قبل غروب الشمس. سوف تحتاج من ساعتين إلى ثلاثة ساعات لكي تهضم الطعام قبل الإيواء إلى الفراش. إذا أكلت بعد حلول الظلام فإن الهضم سيستغرق فترة أطول ويمكن أن يؤدي إلى اضطراب في النوم.

عادات الطعام

أن تقول أنك تأكل الموز والقمح (مع السكر) لعشرين عاماً (أو أربعين عاماً) ومازلت بحالة جيدة لا يغير طريقة عمل الجسم. إن فطوراً كهذا - حبوب مع السكر والحليب - لا يعطي منظومة العقل والجسد الكثير لتعمل بشكل جيد. أضف عصير فواكه نقي وغير ممدد إلى المزيج، وستكون لديك وصفة كفيلة بإحداث ارتفاع مفاجئ في الأنسولين يليها فتور وانخفاض في الطاقة في منتصف الفترة الصباحية. ينتج عن ذلك من هياج وتقلب في المزاج لا يساعدك أيضاً.

الأكل الوقائي

يمكن الوقاية من حالة الطاقة المنخفضة بالتخطيط والعمل المسبقين. نحتاج إلى إدارة الذات إذا كان هدفنا الحصول على الطاقة الجسدية والتركيز العقلي والعواطف المتوازنة وإلا سنصبح ضحايا لكيميائنا الحيوية. إن النظام الغذائي الغني بالسكر والكاربونهيدرات يصيب عقلك بالبلادة ويستهلك طاقتك ويدفعك إلى الاكتئاب.

البحث عن الطعام

سوف تشعر بالخمود الذي لا مفر من الشعور به وستكون الخطوة التالية أن تبدأ بالبحث عن السكر لتقوي نفسك، أو قد تشرب كوباً آخر من القهوة لكي تستعيد طاقتك. وبما أنك لا تحصل على أية تغذية حقيقية فستشعر بالجوع الشديد عندما تصل إلى فترة الغداء.

اللحاق

ربما ستفرط بعد ذلك في الأكل محاولاً التعويض عن النقص. بعد ذلك تعود إلى العمل أو إلى نشاط آخر وأنت تشعر بالتخمة بعد أن حملت جهازك الهضمي فوق طاقته. بما أن ثلث طاقتك تذهب إلى هضم الوجبة، فمن الطبيعي أن تشعر بالخمول.

فترة القيلولة والمنزلق إلى أسفل

بعد ذلك تشعر بالحاجة إلى القيلولة. ثم بحلول الساعة الثالثة يكون الأدرينالين في جسدك قد شبع صعوداً وهبوطاً وحتى كوب القهوة المسائي لا يكون كافياً لتحفيزك.

مرحباً بعودتك إلى المنزل

والآن، عندما تجر نفسك إلى المنزل أو تعود إلى "وقت العائلة" وأنت مهتاج بسبب المحرضات والتعب، تكون جائعاً حقاً. عند هذه المرحلة، سيكون من السهل عليك الإفراط في الأكل عند العشاء وسينتهي بك الأمر بالذهاب إلى السرير وأنت متخم ومرهق.

كل صباح هو الاثنين

في اليوم التالي تستمر الدائرة المكونة من فترات صعود تليها فترات طويلة من الهبوط وكأنها لا تنتهي. يمكنك أن تقطع هذه الدائرة وتنهيها بتطبيق النقاط التي تعلمتها عن التنفس وشرب الماء إضافة إلى معرفتك الجديدة عن النظام الغذائي.

التحرر من القيد

يمكنك التحرر من الروتين البشع الذي وصفناه للتو بتناول كمية كافية من البروتين في وجبة الإفطار. إن البروتين يحرض إفراز الدوبامين مما يجعلك صاحياً ونشيطاً. أنت بحاجة إلى البروتين في الصباح لتتمكن من العمل بأفضل طاقة ممكنة.

ابق نشيطاً

أنصحك كذلك بتناول البروتين كجزء أساسي من وجبتك قبل أي فترة مسائية أو ليلية تتوقع فيها أن تكون نشيطاً. أنت بحاجة إلى تناول البروتين فقط إذا كان هدفك تحقيق الأداء الأقصى والشعور بأنك في أفضل حالة ممكنة.

أهلاً بالنباتيين

كنباتي سابق لمدة تزيد عن عشرين عاماً، لدي مزيد من الطاقة الآن وأنا أكثر نشاطاً وإبداعاً مع التزامي بنظام غذائي يتضمن أنواعاً مختلفة من موارد البروتين. تتضمن مواردي البروتينية الصباحية البيض والسمك ولحم الدجاج العضوي ولحم البقر العضوي. أتمتع كذلك بتناول مخفوق البروتين ذي النوعية الممتازة، في عطل نهاية الأسبوع عادة.

وصفة شخصية

تتكون وصفة المخفوق الذي أتناوله من 8 أونصات من الماء، وملعقة طعام من زيت بذور الكتان، وملعقة طعام من بودرة بذور الكتان، وبيضة نيئة، ومغرفتين من بودرة البروتين، و2/1 موزة طازجة (أو 2/1 تفاحة). تخلط هذه المكوِّنات بخلاط كهربائي مع ربع ملعقة من كلٍّ من بودرة الكركم والفلفل الأسود. إن المكونين الأخيرين مفيدان للقلب والوظيفة المناعية. يمكنك أن تستبدل الموزة

أو التفاحة بـِ 2-3 أونصة من عصير الفواكه. إذا استخدمت العصير، اجعله عصيراً صافياً - من دون أن تضيف السكر.

أوقات أخرى

في معظم الفترات الصباحية، آكل ثلاثة بيضات عضوية من دجاج مغذى في المراعي، بدلاً من

لحم الدجاج أو السمك العضوي، مع كمية قليلة من الفواكه. إن المواد الكيماوية المكونة لهذه الوجبة شبيهة بتلك المكونة للمخفوق.

بديل

لديك الآن عدة خيارات من البروتين في الصباح. يستجيب جسمك بشكل أفضل للتنوع وهو يحميك أيضاً من الشعور بالملل إذا نوَّعت في المزج بين خياراتك من فطور إلى آخر.

ببطء

إن الطريقة التي تتناول بها الشراب مهمة أيضاً. هذا الشراب عبارة عن وجبة ثقيلة، لذلك لا تشربه ثم تنطلق بسرعة. اشربه ببطء إذا كنت فعلاً تمضغ وجبة ما وتبتلعها. إذا لم تفعل ذلك فإن العاقبة ستكون بطناً ممتلئاً وشعوراً بالانتفاخ إلى درجة الانزعاج. أنا أتحدث من خلال التجربة!

سلطات

معظم الناس يحققون الأداء الأفضل بأكل السلطات التي تنتج السيروتونين وتهدئ في المساء. بشكل عام ليست فكرة جيدة أن تأكل السلطة في الغداء ثم تتوقع أن تظل صاحياً ومركزاً في فترة المساء. غذِّ جسدك بما يحتاج إليه.

مشغول، مشغول

في سعينا إلى الانتهاء من أعمال المنزل والخروج من البيت قد نقرر أن ننسى الفطور، أو الأسوأ من ذلك أن نأكل قطعة من الحلوى مع كوب من القهوة ونخرب استقلابنا طوال اليوم. يُترجم ذلك إلى إحراق حريرات أقل وإلى شعور عام بأن نشاطك أدنى من المعدل.

نتيجة لذلك

إن قطعة من الحلوى عند الفطور هي بداية الدائرة المعيبة التي ستفشل رغبتك في الحفاظ على وزن صحي وجذاب. قد تفسد هذه القطعة أي خطة للأكل الصحي تبدأ بها، كما أنها قد تؤدي إلى اضطراب شديد في مزاجك.

اعتبارات أخرى

إذا كنت بديناً قد يضطرب نومك بسبب وزنك. أحد التأثيرات

الجانبية لزيادة الوزن هو انقطاع النفس النومي، وهي حالة تدفع النائمين إلى الاستيقاظ طلباً للتنفس.

انقطاع النفس النومي

إذا كنت تعاني من انقطاع النفس النومي، صمم على التخفيف من وزنك. هناك تمارين وأجهزة وحتى عمليات جراحية لمعالجة هذا المرض. إن لاعبي كرة القدم الأمريكية المحترفين معرضون بشكل خاص لهذا المرض وخصوصاً الرجال الذين يقفون في الخط. في أسوأ الحالات يمكن أن يكون هذا المرض مهدداً للحياة وفي أحسنها يمكن أن يسبب الإزعاج.

نوم

النوم عامل مهم في إدارة الوزن لأننا نحتاج إلى الوقت لكي نتعافى من ضغوط الحياة. سبعة ساعات أو ثمانية هي الأفضل لمعظم البالغين. قد يحتاج الأطفال والمراهقون إلى فترة تصل إلى 11 ساعة. هذه بعض النقاط الأساسية التي تساعدك على الحصول على أفضل نوم ممكن:

- استيقظ في الوقت نفسه كل يوم، حتى لو تنم الفترة التي تريدها. إن وجود برنامج منتظم هو أفضل معين على النوم.
- أبق غرفة نومك مظلمة وهادئة وباردة. إن مشاهدة التلفزيون في غرفة النوم يقتل النوم.

- اذهب إلى السرير عندما تشعر بالنعاس. إذا لم تنم بعد ثلاثين دقيقة انهض من السرير.
- اجعل القيلولة في حدود 30 دقيقة كحد أقصى. ألغها إذا كانت تمنعك من النوم.
- تمرن بانتظام، ولا تشرب الكافيين لخمسة ساعات على الأقل قبل وقت النوم.
- زر الموقع التالي لمزيد من المعلومات

www.sleephomepages.org

إن الحصول على كمية كافية من النوم مهم لوزنك أيضاً. كلما قلت فترة نومك زاد احتمال كونك بديناً. إن نقص النوم الكافي = المزيد من الضغوط = زيادة الوزن.

المزيد عن التنفس

إن تنفس الموجة الكاملة هو طريقة عظيمة للتشجيع على النوم في الليل أو لاستخدامه إذا استيقظت في منتصف الليل. تنفس من خلال فتحتي أنفك. في أثناء الشهيق من عمق البطن تصور أنك تملأ جسدك كله من الأسفل إلى الأعلى. تحكم بالزفير بلطف بحيث يكون أطول من الشهيق. أبطئ تنفسك واجعله بالتدريج أكثر هدوءاً وبطئاً. وتّر جسدك عند الشهيق واسترخ تماماً عند الزفير.

الوجبات السريعة واللمسات اللطيفة

إن وجبة سريعة بين وجبتين أصغر نسبياً أسهل على جهاز الهضم ويمكن أن تساعد على المحافظة على مستويات السكر في الدم ضمن المدى الأفضل. أنصح بوجبات خفيفة غنية بالبروتين من موارد طبيعية بما في ذلك مصل اللبن. تجنب ما يسمى بقطع الطاقة المستطيلة. هي مكونة من السكر بشكل عام ولها القليل من الفوائد والكثير من الأضرار.

داعم النظام الغذائي

هذا صحيح خصوصاً إذا اشتريت قطعة مستطيلة من "بديل الوجبة" التي غالباً ما تكون محملة بالحريرات والمواد الكيماوية.

واحدة يومياً

تشكل التفاحة وجبة سريعة عظيمة تحتوي على كمية جيدة من الأليـاف والمواد المغـذية. على الأرجح عليك أن تقـشـر مـعظم التفاحات لكي تتجنب السموم الموجودة في المواد التي يتم بخّها على التفاح. إن غسل الفواكه أو الخضروات بشكل عام، حتى عندما يتم بمواد خاصة، لم يثبت فعاليته في إزالة السموم. على أية حال يمكن أكل قشرة التفاح العضوي بأمان ولكن اغسلها جيداً للتخلص من أي تلوث حدث في أثناء نقلها.

ظرف الإجهاد

تجنب الإجهاد عند الأكل ضروري للهضم وللصحة بشكل عام. إن التفكير بوجوب كتابة تقرير أو إدارة اجتماع قادم أو المشاركة في نشاط آخر -حتى لو كان مشاهدة التلفاز- يمكن أن يبقينا على الحافة. أن نكون منزعجين لأي سبب في أثناء الأكل سيؤثر علينا سلبياً. العلاج السهل هو أن تمضي عدة دقائق مع العائلة أو مع نفسك وأن تقوم عدة مرات بتنفس الموجة الكاملة قبل أن تبدأ بالأكل.

ست وجبات في اليوم؟

إذا قررت أن تأكل ست وجبات يومياً قد تشعر بالإجهاد بسبب عدم الشعور بالامتلاء كل ساعتين. من المفترض أن الأشخاص الذي يتبعون خطة الأكل المتكرر يعتادون على الشعور بالجوع كل ساعتين.

تجاوز الوجبات الخفيفة

يمكن إدارة الأنواع الأخرى من مسببات الإجهاد من دون أكل. إحدى الطرق لتغيير تأثير إجهاد ما هي تغيير المنظور. بهذه الطريقة أنت "تعيد تأطير" مسبب الإجهاد.

التعزيز الكيماوي الحيوي

عندما تغير إيجابياً صورتك الذهنية عن حدث ما أو عن عواقب هذا الحدث فإنك تلقائياً تحسن كيميائك الحيوية. عندما

يواجهك ظرف غير مريح، فكر بأفضل أمر يمكن أن يحدث وتصور أنه يحدث.. وتنفس!

الفيزياء الكمية

على الرغم من أن النتيجة الأفضل في ذلك الوقت تحدث في مخيلتك فقط، فإن كيميائك الحيوية "تلتقطها". تأثير ذلك يتسع إلى أن يحذف التأثير السلبي لمسبب الإجهاد.

تأثير الفزع

عندما تفزع من حدث ما، فإن ذلك سيثبط تنفسك ويمكن أن يعيدك إلى دائرة الإجهاد المكونة من التنفس السطحي الذي يسبب الإجهاد والذي بدوره يسبب التنفس السطحي وهكذا. هذه طريقة أخرى ترسل بها على نحو غير واع إشارة إلى جسدك ليخزن الشحوم.

كثير من القلق

النهاية الأخرى من الطيف هي أن تقلق كثيراً إلى درجة تفقدك الوزن. عادة ما تتمكن من الظهور خارجياً بأنك غير مبال بالإجهاد، لذلك يبدأ بأكلك من الداخل.

مهم لوزنك ولحياتك

في كلتا الحالتين، إن تنفس الموجة الكاملة هو طريقة أفضل

للتعامل مع الضغوط الشديدة في حياتنا. هو مجاني ودائماً في متناول أيدينا. إن عدة مجموعات مكونة من ثلاثة أو أربعة مرات من التنفس الكامل سوف تزيح تركيزك إذا كان الإجهاد حاداً. إن جلسة يومية مكونة من 15دقيقة أو أكثر سوف تتولى شأن الضغوط المزمنة.

عادة صحية جيدة

هناك سبب آخر لممارسة تنفس الموجة الكاملة كتمرين لمدة 15 دقيقة يومياً وهو أنك ستبني عادة جديدة. هذه العادة ستدعمك طوال حياتك. عندما تتمرن وتحافظ على نشاط عضلاتك وتمطط المفاصل والأربطة، فإنك تزيد من سعتك الحيوية. عندما تعلم جسدك كيف يتنفس في نمط الموجة الكاملة فأنت تعلمه كيف يتنفس بعمق في المستقبل حتى وأنت لا تفكر بالتنفس.

التمكين الذاتي

إن معدل تنفس الشخص العادي سريع جداً. عندما تكيف جسدك بحيث تتنفس بعمق فأنت تبطئ موجات دماغك وتقلل من التنفس المزمن السطحي الأكثر سرعة الذي يميز الحياة "العادية".

هل تعرف أشخاصاً يتصفون بالعصبية والنرفزة الدائمة؟ راقبهم وهم يتنفسون. على الأرجح هم يتنفسون على نحو سطحي. لست مجبراً على أن يحدث ذلك لك أيضاً.

تلخيص ما ذكر حتى الآن

لقد تحدثنا عن متى نأكل وكم مرة في اليوم وماذا نأكل. لقد غطينا حتى الآن أول عمودين من أعمدة الصحة، التنفس والتغذية. ماذا بقي لدينا؟ لنتحدث الآن عن العمود الثالث من أعمدة الصحة، التمرين.

☆ ☆

الفصل 18

التمرين

إن التمرين يحرق طاقة (الحريرات). إن فقد الوزن ما يزال موضوعاً ديناميكياً حرارياً: كُل من الحريرات أقل مما تحرقه. إذا فقدت الوزن بسرعة ولم تكن تلك خطتك استشر مرشدك الصحي المرخص قبل الاستمرار ببرنامج التمرين الخاص بك.

حريرات

باوند واحد من شحوم الجسم يساوي 3500 حريرة. إن القيام بتغييرات صغيرة، لنقل تقليل استهلاك الحريرات بنسبة 10٪، هو طريق التقدم. يمكنك أن تفقد ما بين 2/1 إلى 4/3

باوند أسبوعياً بفضل هذا التغيير الصغير فقط. يجب أن يكون التغيير قليلاً بحيث لا يثير آليات النجاة التي ستسبب لك زيادة الوزن وكأن الجسم يتوقع حدوث مجاعة.

اكسب باوندين واخسر اثني عشرة باونداً

إن باونداً واحداً من العضلات يحرق 45 حريرة يومياً. إذا بنيت باوندين من العضلات فإنهما سيحرقان باونداً إضافياً من الشحوم كل شهر.

مؤشر كتلة الجسم (BMI)

إن مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو طريقة لتحديد فيما إذا كنت طبيعياً، أو زائد الوزن أو بديناً. يُحسب هذا المؤشر اعتماداً على نسبة طولك إلى وزنك. إذا كان BMI يساوي 30 أو أكثر فهذا يعني أن الشخص بدين، ومن 25-29,9 يعني أن الشخص زائد الوزن، وتحت 24,9 يعني وزناً طبيعياً.

حساب

هذه هي الطريقة التي تحدد بها مؤشر كتلة جسمك باستخدام الحاسبة الالكترونية. خذ طولك بالإنشات واضربه بنفسه. لنقل أن طولك 66 إنش: 66 × 66 = 4356

قسم وزنك على الرقم الذي حصلت عليه في الأعلى. لنقل أن وزنك 150 باوند: 150÷4356 = 0,0344

اضرب هذا الرقم الأخير بِ 703: 703 × 0,0344 = 24,18

مؤشر كتلة جسم (BMI) يبلغ 24,18 يشير إلى أنك في الحد الأعلى من المجال" الطبيعي".

علامات تحذيرية

يشير بحث قامت به جامعة ولاية أوتا أن النساء اللواتي يقع مؤشر كتلة الجسم لديهن في مجال البدانة أو في الحد الأعلى من مجال الوزن الزائد يجب أن ينتبهن جيداً لأن نتائج البحث تشير إلى أنهن معرضات بخطورة عالية للإصابة بمرض آلزهايمر مع التقدم في العمر.

موصى به

إن معدل كمية الحريرات التي يوصى بتناولها يومياً هي 1600 للنساء و2200 للرجال. على أية حال، معظمنا يبطئ نشاطه عندما يتقدم في السن ويحرق من الحريرات عدداً أقل مما كان يحرقه عندما كان أصغر سناً. ما لم يتم الحفاظ على النشاط أو تقليل ما نتناوله فإن زيادة الوزن أمر مؤكد.

افقد باوند واحد أسبوعياً

اجمع تخفيضاً معتدلاً في تناول الحريرات مع تدريب معتدل أيضاً وسوف تخسر بسهولة باوند واحد في نهاية كل أسبوع. قد لا يبدو الأمر كثيراً عندما نبدأ، ولكن إذا التزمنا بذلك فإن معظمنا سيبدو شخصاً مختلفاً على نحو جذري في نهاية العام أليس كذلك؟

سريع جداً يعني مشكلة

إضافة إلى صعوبة الحفاظ على وزنك سوف تفقد العضلات. بعد فقد الماء فإن جسمك محدود بفقد حوالي 1،5٪ من وزنه كل شهر. إن أي فقد فوق هذا المعدل يمثل فقداً في نسيج العضلات.

أحرق الشحوم

لكي تفقد من وزنك يجب أن يحرق جسمك من الحريرات أكثر مما يستهلكه. أفضل طريقة للقيام بذلك هي التمرين. إن التمرين يحرق الحريرات ويبني نسيج العضلات الذي يحرق الحريرات أكثر من الشحوم. فكر ببرنامج تنظيف أو بالصيام لتزيد المعدل الاستقلابي للحرق.

هذا الأمر الوحيد

إن أهم نشاط لصحتك هو التمرين وأهم تمرين تقوم به هو تنفس الموجة الكاملة. إنه تمرين حقيقي، كما يعرف أولئك الذين استخدموه. إضافة إلى ذلك هو يزيد من معدل استقلابك. عندما تقوم به بشكل موزّع على طول اليوم فإن تنفس الموجة الكاملة هو جزء ثمين من خطة لحرق المزيد من الحريرات والتخلص من الإجهاد المخزّن ـ حتى في أثناء الراحة.

التنفس وفقد الوزن

وجدت غرير شايلدرز مؤسِّسة برنامج Bodyflex أن زيادة

الأكسجين ساعدتها على فقد خمسين باونداً وسبعة قياسات في ثلاثة أشـــهـر. كـذلك لدى جل جـونســون، التي طـورت طريقـة Oxycise، قصة مشابهة. إن كلاً من هاتين السيدتين طورتا طريقة ناجحة لفقد الوزن من خلال برامج مرتكزة على زيادة الأكسجين. ولكن كما تقول المعلومات عن هذه البرامج فإن نتائجها تختلف من شخص إلى آخر.

ربما

إن هيئة التجارة الفيدرالية FTC هاجمت إدعاءات Bodyflex وOxyciseموضحة أنه في حين أن التنفس العميق هو أمر صحي إلا أنه بحد ذاته لا يحرق الشحوم. إن تنفس الموجة الكاملة يدعم التمرين بزيادة الطاقة. وبما أنه تمرين فهو يزيد من استهلاك الحريرات ويحسن الاستقلاب.

المشي

التمرين الآخر الذي يجب القيام به هو المشي. يمكنك أن تمشي في مكانك إذا كنت مصمماً على القيام بتمرينك. لن أضفي طابعاً رومانسياً على ميزات، وأحياناً سيئات، المشي خارج المنزل. عليك أن تقرر اعتماداً على الجمال في الخارج وأيضاً اعتماداً على التعرض للملوثات والطقس والحشرات.

رفاهية

إن البساط المتحرك أو الجهاز الذي يجمع بين صعود الدرج والمشي هو رفاهية لطيف اقتناؤها. على أية حال، أنت لا تحتاج إليها لأن باستطاعتك أن تمشي في مكانك وتستمع إلى الموسيقى من دون جهاز. هذه الأجهزة كبيرة إلى الحد الذي يلفت انتباهك ويذكرك بالمشي. كما أن البسط المتحركة غالية نسبياً مما يدفع معظم الذين يشترونها إلى استخدامها.

ممل؟

يمكنك حقاً بالمشي في المكان ورفع ركبتيك عالياً مع كل خطوة أن تحقق الفائدة التي يحققها البساط المتحرك بكل ما يتضمنه من تنوع في الميل والسرعة وطريقة السير. غير سرعتك، اركض واقفز وأنت في مكانك. يمكنك القيام بذلك في أي مكان.

الفوائد

من المعروف أن المشي يحقق لك الفوائد التالية:

- يمكن تعديله وفقاً لمستويات اللياقة الشخصية
- يمنحك وقتاً تقضيه مع العائلة والأصدقاء
- يقوي العظام
- لا يكلف شيئاً

- يخفض الكولسترول
- يقلل محيط الخصر
- سهل على المفاصل
- يعزز الأداء الجنسي
- يخفض ضغط الدم
- لا يحتاج إلى معدات خاصة
- متنقل ـ يمكن القيام به في كل مكان
- يقلل خطورة الإصابة بأمراض القلب والداء السكري
- يحرق من الحريرات مثلما تحرقه الهرولة

كم مرة؟

أفضل فترة للمشي هي 30 دقيقة على الأقل. ابدأ بعدة دقائق ثم زد المسافة وقوة المشي. إذا أحببت أن تمشي أكثر، افعل ذلك.

أجساد قوية

لا تتوقع أن تكون النتيجة جسداً قوياً وناحلاً. معظم الذين يمشون ويهرولون يمكنهم أن يصبحوا أكثر نحولاً. لكي تقلل من نسبة الشحوم في جسدك أنت بحاجة إلى إضافة حمل الأثقال أو نشاط آخر لبناء العضلات إلى برنامجك.

تجربة

جـرب دورات التنفس في أثناء سـيـرك. كل التنفس في أثناء التمـرين يجب أن يكون مـن الأنف. يمكنك أن تبـدأ بسـتـة عـدات في أثناء الشهيق وأربعة في أثناء الزفيـر مع كل نزول لقدمك متـرافقة مع عدة واحدة أو شهقة من الهواء. استرخ عندما تزفر حتى العدة الرابعة وتابع تنفسك من دون توقف. إن التنفس المستمـر يزيد من سعة رئتك حتى في أثناء سيرك.

من أجل البطون

يمكنك أن تعمل على تقـوية وشـد عضـلات بطنك بعـد القـيـام بالتنفس الدائري. لتـدريب هذه العـضـلات، اسـحب مـعـدتك بقـوة باتجاه عمودك الفقري في أثناء الزفير.

عظام قوية

لتـحـرض عظامك على النمـو قم ببـسـاطة بالهـرولـة كل عـدة دقـائق لمسـافـة قـصـيـرة. يمكنك أن تقـوم بذلك بلطف من دون أن تضيـف ضـغـوطاً لا ضـرورة لها على المفاصل والأربطة. خـذ الأمـر ببساطة وحسب.

ابق يقظاً

إذا بقيت واعيـاً في أثناء السيـر والتنفس، يمكنك أن تستـخدم عـبـارات التـأكيـد، وأن تنصت إلى الأشـرطة المحـفـزة وأن تـشـجع

نفسك على النمو الذاتي وأنت تحرق الحريرات وتخفض من وزنك. إن الإنصات إلى موسيقاك المفضلة بواسطة شريط أو قرص مدمج يساعدك على البقاء مفعماً بالطاقة في أثناء سيرك.

تعليم أعلى

يحب بعض الناس الاستفادة من الوقت في تحسين مستواهم العلمي بالإنصات إلى برامج التنمية الذاتية والحلقات التدريبية المسجلة. في حين يفضل آخرون أن تكون فترة المشي هادئة يراقبون فيها الطبيعة أو يكونون مع كلابهم. يمكن لكلبك أن يستفيد من المشي السريع أيضاً!

اجعل البداية سهلة

ابدأ ببطء عندما تمشي ثم زد السرعة بعد ذلك. يوصي العديد من الخبراء بعدة دقائق من تمطيط العضلات في البداية. توصي الأبحاث الحديثة بالقفز الخفيف في المكان بدلاً من ذلك. يمكنك أن تتجاوز تمطيط العضلات والقفز في المكان إذا بدأت ببطء شديد وزدت السرعة كلما حميت بشكل طبيعي وأنت تمشي. على أية حال، عندما تزيد من سرعتك اجعل خطواتك قصيرة وكثيرة بدلاً من جعلها طويلة. بهذه الطريقة سوف تحرق مزيداً من الحريرات.

ممطر وبارد وبائس

إذا كـان الجـو ممطراً وليس لديك بسـاط مـتـحـرك أو جـهـاز تدريب آخر، ببساطة شغل الموسيقى ثم تحرك وتنفس!

بشكل عام عندما تكون فترة الشهيق أطول من فترة الزفير فإن ذلك يزيد التـحـريض. وعندمـا يكون الزفيـر أطول فـإن ذلك يقلل التحريض. ابدأ بأربعة عدات للشهيق وثلاثة للزفير. زد العد إلى 6 أو 8 أو 10 طالما بقيت مرتاحاً.

كم المدة؟

قبل عدة سنوات كان يكفي أن نتمرن لمدة عشـرين دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع. ثم أصبحت ثلاثين دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً.

أكثر

بعد ذلك، استنتج كثير من الخبراء أن علينا أن نتدرب ثلاثين دقيقة ستة أيام في الأسبوع لنتمتع بصحة جيدة. اليوم، وفقاً لمعهد الطب تنصح الإرشادات بالتمرين ساعة واحدة يومياً. على أية حال، يوصى بهذه الفترة لأولئك الذين يتبعون النظام الغذائي الأمريكي القياسي (SAD).

وأقل

إذا كان نظامك الغذائي أقل من القياسي، ستحتاج إلى تمرين أقل. أنت أقل تعرضاً للسموم وبالتالي تحتاج إلى فعل الأقل.

بلطف

بشكل عام، إن التمرين لمدة ثلاثين دقيقة يومياً يكفي لتحقيق الفوائد للجهاز القلبي الوعائي. لتقلل من وزنك أو لتحافظ على تقليل الوزن يجب أن يكون هدفك ساعة واحدة من التمرين يومياً. الفكرة وراء ذلك هو أنك تحرق الطاقة المخزنة في الثلاثين دقيقة الأولى وبعد ذلك تبدأ بحرق ما تخزنه من الشحوم.

قرار شخصي

يُقترح الوقت المضاف للتعويض عن حالة معظم الناس الذين لا يلتزمون بنظام غذائي صحي. خذ بعين الاعتبار أيضاً أن 90٪ من الـ 50000 فكرة عشوائية التي تعبر عقل الإنسان العادي هي أفكار سلبية تُنتج مزيداً من التوتر وتؤدي إلى صحة أسوأ. إذا كنت رياضياً أو منهمكاً على نحو جدّي بتجديد صحتك فإن نصف ساعة يومياً من التمرين هي الحد الأدنى الموصى به. على أية حال، تذكر أن تأكل بحذر.

لائق مقابل الشحوم

من الأسهل على الناس أن يصبحوا لائقين بدلاً من القلق كثيراً بشأن شحومهم. بما أن الإحصائيات تفضل اللياقة مهما كان الوزن، اجعل التمرين دائماً جزءاً من برنامجك الشمولي. أضف أيضاً رفع الأثقال إلى برنامجك من أجل صحة العظام والعضلات.

ابن العضلات

أحد فوائد بناء العضلات هو أن ذلك يزيد من معدل استقلابك. يحدث ذلك سواء عندما تتمرن أو بعد بناء العضلات. إن مجرد وجود عضلات نامية لديك يحرق مزيداً من الحريرات. هذا مهم أيضاً، لأننا عندما نتقدم في السن فإننا بشكل عام نفقد من 3٪ إلى 5٪ من كثافة العضلات كل عشرة سنوات. ضمِّن برنامجك الرياضي تمريناً فيه حمل أوزان ثلاثة مرات أسبوعياً لكي تبقى قوياً ونحيلاً.

دفع الأثقال

يؤدى التمرن على الأوزان وغيره من تمارين المقاومة بأفضل شكل ممكن في المساء بعد أن تكون العضلات قد حُمِّيت ومُططت من خلال النشاط اليومي العادي. قم بمزيد من التحمية قبل رفع الأثقال لتجنب الإجهاد.

قاس ومؤلم

إن الألم العضلي الذي ينتج عن الانخراط في نمط جديد من التمرين هو أمر طبيعي، حتى لو كنت تتمتع بصحة جيدة. يحدث الألم عادة بعد 24 ساعة من النشاط. إن غمس العضلات في ماء دافئ واستخدام المراهم المسكنة أو تمسيج المنطقة يوفر علاجاً سهلاً.

ابدأ ببطء

في أي نشاط، خذ الأمر ببساطة وتذكر أنك تكيف جسدك ولا تحاول التعويض عن سنوات من الإهمال. توقف قبل أن تشعر بالتعب واجعل عادة التمرين جزءاً من نشاطك اليومي.

ابدأ من حيث أنت

كنت طريح الفراش لعدة شهور وراقبت عضلاتي وقوتي وهي تتلاشى تدريجياً بسبب عدم النشاط. ما إن يعود النشاط حتى تبدأ عملية إعادة البناء من دون أي جهد خاص. بعد ذلك زدت نشاطي لاستعيد حدود لياقتي السابقة وأتجاوزها فيما بعد. يمكنك أن تقوم بالأمر نفسه. ابدأ حيث أنت الآن.

كل شخص يمكن أن يستفيد

إن التمرين بالأوزان يصلح لكل الأعمار. يستفيد الكبار على نحو خاص، لأننا كلما تقدمنا في العمر أصبحت تقوية العضلات ونشاطها ومرونتها أكثر أهمية. إن فوائد حرق الشحوم الناجمة عن المحافظة على الكتلة العضلية أو زيادتها هي مهمة. على أية حال، كثير من الناس لا يعرفون حقيقة أن رفع الأثقال هو الطريقة الوحيدة التي ثبت أنها تمنع فقد العضلات بسبب التقدم في السن.

فكرة مفيدة لها علاقة بالطعام

إن استهلاك البروتين قبل ساعة من التمرين بالأوزان يساعد جسدك على إصلاح الأنسجة المتضررة وبناء أنسجة جديدة بفعالية فائقة. إن شراباً حاوياً على البروتين أو وجبة بروتينية خفيفة قد تكون أمراً مثالياً. بعد التمرين بساعة أو أكثر تناول وجبة حقيقية متوازنة.

☆ ☆

الفصل 19

نعم،و...

إذا بدا كل ذلك مجهداً بالنسبة لك، تذكر أن بعض التمرين هو أفضل من عدم التمرين على الإطلاق. تمرن متى وحيث استطعت. اصعد الأدراج بدلاً من استخدام المصعد. أوقف سيارتك بعيداً عن السوق وامشِ. بدلاً من الانتظار جالساً في المطارات، تجول وتفرج على البضائع المعروضة في واجهات المحلات.

الماء مرة أخرى

أبق جسدك مميَّهاً عندما تتمرن. من السهل أن تصاب بالتجفاف من دون أن تشعر بذلك. كن في الجانب الآمن واشرب مزيداً من الماء النقي - كأسين إضافيين يومياً على الأقل - عندما تتمرن. إذا كنت تشرب القهوة سوف تستفيد من الماء الإضافي لتعويض التأثير المدر للكافيين.

وقت لكل هذه النشاطات

إذن أنت تنفق حتى الآن 15 دقيقة يومياً على تنفس الموجة الكاملة و30 دقيقة للمشي ثلاثة مرات أسبوعياً على الأقل. الآن أضفت 20 دقيقة يومياً لتمرين المقاومة في الأيام الأخرى من الأسبوع. من أين ستأتي بالوقت؟

الأمر عائد لك

إذا أُخبرت أن باستطاعتك أن تحل مشاكلك الصحية وتشعر على نحو أفضل طوال اليوم - بل طوال حياتك - ببذل ساعة واحدة من وقتك يومياً، هل سيكون ذلك كثيراً؟ إذا كنت تعتقد أنك لا تملك الوقت حقاً، ربما أنت بحاجة إلى إعادة التفكير في أولوياتك. إذا كنت ما زلت تعتقد أنه ليس لديك الوقت الكافي للتمرين، هناك جواب سهل.

ارتق إلى مستوى المسؤولية!

الاستيقاظ مبكراً كل صباح هو الجواب السهل. تأكد فقط من أنك تنام سبع ساعات كل ليلة. إذا كان يومك مليئاً بالمشاغل، عليك أن تتخذ قراراً حول مدى حبك لنفسك. هل تحب نفسك إلى درجة كافية لتعطي نفسك الوقت الذي تحتاج إليه لتعيش الحياة التي تريدها؟

تعديل نمط الحياة

نعم، من الصـــحــيح أنك قــد تضطر للتــخلي عن شـيء من مشاهدة التلفزيون أو استخدام الكمبيوتر. إذا كنت ستشعر أفضل بنسبة 10٪، هل يستحق الأمر ذلك؟ ماذا عن 20٪؟ إنها حياتك، أو يمكن أن تكون حياتك إذا أعطيتها مزيداً من نفسك!

وقت التمرين

ما الوقت الأفضل للتمرين؟ أحب أن يكون المشي وتنفس الموجة الكاملة أول ما أقوم به في الصباح وأن أقوم بتمارين الأوزان والمقاومة في المساء. في أيام العطل، أمارس اليوغا. بما أنني أحب أن أتمشى خارج منزلي مع كلبي، فعلي أن أكيِّف الأمور التي أفضلها وفقاً لفصول السنة. إما أن افعل ذلك أو أن ألفَّ نفسي جيداً في الشتاء.

كيِّف

من السهل أن أتكيف مع الطبيعية بدلاً من أن أقحم في عالمي الأمور التي أفضل فعلها. لذلك في الشتاء قد أمشي مساءً، وأقوم بتمارين تنفس الموجة الكاملة في الصباح.

هل هو أمر مهم؟

بما أن التمرين هو أمر مهم بالنسبة لي، لذلك أجد (أصنع،

أختار، أبتكر) الوقت. إذاً الخطوة الأولى بالنسبة لك هي أن تجعل التمرين مهماً. تذكر، الانضباط هو ببساطة أن تتذكر ما ترغب فيه.

☆ ☆

الفصل 20

التأمل

العمود الرابع من أعمدة الصحة في برنامج إدارة الصحة الشمولي هو التأمل. هناك عدد لانهائي من الكتب التي تشرح لك كيف تتأمل.

بيّنة قوية

لقد أثبتت ثلاثون عاماً من الأبحاث أن التأمل طريقة فعالة لإزالة الضغوط النفسية، وهو يُعلَّم يومياً في الشركات والمستشفيات والسجون والمدارس.

جوهري

إن التأمل يعيد توجيه العقل من القلق إلى الهدوء، ويقلل مستويات الكورتيزول وغيره من الهرمونات المرافقة للضغوط

النفســـية. ميكانيكياً، التأمل يعني ابتكار حالة من الاسترخاء العقلي.

شفاء سريع

إن نظم موجات الدماغ وهو في حالة التأمل تقدم حالة شفاء متسارعة لكل من العقل والجسد. لسوء الحظ، كما يذكر المعهد الأمريكي للضغوط النفسية، إن نصف الأمريكيين غير قادرين على التأمل. لحسن الحظ أن الجميع قادرون عل التنفس.

لا حاجة إلى الجهد

إذا جلست بعـــد تأدية تمرين تنفس الموجة الكاملة، ســوف تحصل على نفس فائدة التأمل. بعض الناس يجدون صعوبة في الجلوس هادئين، لذلك طورت قرصاً مدمجاً يحتوي على موسيقى Cosmic WaltZ كل مـــا عليك فـــعله هو أن تنصت إلى هذه الموسيقى وسوف تنتقل موجات دماغك أوتوماتيكياً إلى حالة التأمل.

شعيرة التأمل

الفكرة هنا هي أن توجد وقتاً يمكن أن يكون العقل فيه هادئاً. الصلاة يمكن أن تنتج حالة التأمل، وكذلك ترديد لازمة معينة، أو التحديق في لهب، أو مراقبة الأشجار وهي تتمايل، وهكذا. الجلوس ومراقبة الهواء الداخل والخارج مع تنفسك ينتج أيضاً حالة تأمل

مفيدة وهي طريقة تستخدم منذ عدة قرون. هناك طريقة أخرى وهي أن تكرر كلمة أو جملة ذات معنى في أثناء الشهيق وكلمة أخرى في أثناء الزفير. مثلاً: "شكراً" في أثناء الشهيق، و"روح" في أثناء الزفير.

مقارنات

هناك دراسة حديثة حللت طريقتي التأمل ai Chi و Qi Gong للمقارنة بين فوائدهما الصحية. وجد أن الطريقتين جيدتان ولهما نفس الفعالية وأن الفائدة الجوهرية لم تكن بسبب شكل معين من التأمل مقابل شكل آخر بل جاءت من استجابة الاسترخاء.

استجابة الاسترخاء

ذكر هربرت بنسون وهو بروفسور في جامعة هارفارد في كتاب يحمل نفس العنوان التأثيرات الإيجابية لاستجابة الاسترخاء. ذكر بالتفاصيل فوائد الاسترخاء العميق الذي يتم تحقيقه عندما ينتقل نمط موجة الدماغ من بيتا (12–30 cps) إلى ألفا (8–11 cps).

وإذا كنت تقوم بتمارين التنفس

إن تنفس الموجة الكاملة يؤدي إلى نمط موجة ألفا من دون حركة أو لازمة. إن ممارستي الشخصية تبدأ بتنفس الموجة الكاملة يليه الجلوس والإنصات. ليست هناك لازمة أو مذهباً تصوفياً، أنا

ببساطة أجلس بعد تنفس الموجة الكاملة وأركز انتباهي على الأصوات المحيطة بي لكي تلهمني الاسترخاء والهدوء.

إذا كنت ترغب

يمكنك بالطبع أن تضيف لازمة معينة أو تأكيدات مكررة وفقاً لرغبتك. إن التأكيدات التي تُكرر عندما يكون الدماغ في حالة موجات ألفا أكثر فعالية من تلك التي تُردد عندما يكون الدماغ في حالة موجات بيتا.

الانتباه

إن تمرين التأمل بالانتباه، وهو شائع كنظام صحي، هو الاسم الذي يطلق على الجلوس ومراقبة التنفس الذاتي. عندما تركز على تنفسك فإن الأفكار سوف تأتي وتذهب. إذا شغلتك فكرة معينة أعد انتباهك إلى تنفسك.

استخدمه مع التنفس الفعال

يمكنك أن تضيف التأمل بالانتباه إلى الجزء الذي تؤديه من تنفس الموجة الكاملة وأنت جالس. هناك فائدة إضافية هو أنه يزيد من قدرتك على التركيز والتفكير بأمر واحد من دون أن تتم مقاطعتك أو تشتيت انتباهك.

إدراك بالغ الدقة

إذا كنت تعاني من تحديات صحية في أي جزء من جسمك ركز

انتباهك على هذا الجزء في أثناء تنفسك. سيكون أمراً فعالاً أكثر أن تتصور نفسك وأنت تتنفس من خلال المنطقة المصابة. يمكنك أن تتصور الألوان أو الطاقة تدخل وتخرج في أثناء الشهيق والزفير.

خلاصة

لقد بحثنا حتى الآن في التمرين والتأمل مع التنفس والتغذية التي تشكل الأعمدة الأربعة للصحة. لقد اعتبرنا هذه الأعمدة جزءاً من إدارة الصحة الشمولية، وأنت تعرف الآن الكثير عن تحمل مسؤوليتك الروحية في رعاية عقلك وجسدك والمحافظة عليهما.

انهض

الآن بعد كل شيء - لماذا، ماذا، متى، كم تأكل وكم مرة تأكل، كيف تتمرن وكيف تتأمل - دعنا لا نلقي الكثير من الأعباء على أجسادنا. بدلاً من ذلك، تذكر أن الجسد هو مركب الروح، لذلك يستحق الجسد أكبر احترام يمكن أن نقدمه لأيِّ مخلوق على سطح هذه الأرض. نحن نريد أن نطعم أجسادنا بما يحقق لها أكبر فائدة، لا أن نتركها تأكل على طريقتها.

دورك

تذكر أنك كائن واعٍ بجسده وأن جسدك يعمل بأفضل شكل ممكن عندما تعتني به. كن مدركاً (122) للأمور التي لها تأثيرات إيجابية أو سلبية وقم بما يترتب على ذلك من أعمال. سوف يكون

أمراً مساعداً أن تحذف الأمور السلبية وأن تقر بأن جسدك يخدمك بشكل جيد وأن تفكر تجاهه بلطف. هناك الألوف من العوامل التي شكلت هذا الجسد وجعلته يبدو بشكله الحالي. عامله على نحو جيد وسوف يستجيب بشكل إيجابي.

بحب وصبر

إذا كنت تعامل جسدك كطفل محبوب، ستقوم تجاه نفسك بأمور معينة لم تكن قد خططت لها. على سبيل المثال، إذا تعلمت أن نشاطات مثل مشاهدة برامج تلفزيونية معينة - كالأخبار أو المسلسلات - تثبط جهازك المناعي، يمكنك أن تختار تجنبها، واستبدالها بالتمرين أو التأمل أو القراءات الملهمة. إذا تعلمت أن طعاماً معيناً كان ساماً لك، سوف تحذفه بسهولة.

التحكم بالذات

تحكَّم بأفكارك بحيث تفكر كما يفكر الشخص النحيل إذا كان هدفك تخفيف وزنك. ما الذي يمكن أن يأكله شخص أكثر نحولاً ولياقة؟ كم يجب عليه أن يأكل؟ كيف يتمرن أو يتأمل؟ ما الذي سيقرأه ليحفز نفسه؟ كيف سيصوغ الأفكار التي تدعم صحته؟

تعامل مع أية رغبات

استبدل الرغبات بتنفس الموجة لكاملة. سوف تعي الضغوط النفسية الكامنة في داخلك وستنشأ لديك مشاعر جديدة تدعم صحتك. فكر بما ستشعر به عندما تصل إلى وزنك المثالي.

تجنب حفلات الإفراط في الأكل

حتى وجبة واحدة مليئة بالشحوم والحريرات يمكن أن تؤذيك. سوف تنطلق المواد الكيماوية على شكل فيض يستمر ثلاثة ساعات في دمك ويترك جدران الشرايين معرضة للتصلب. إن مثل هذه الوجبات المتكررة تسبب التهاباً مستمراً حتى في سن مبكر وتزيد من خطر تعرضك لنوبة قلبية.

منطق جديد

أطعم جسدك أفضل نظام غذائي ممكن، وأكمل بالداعمات لكي تعوض الانحلال الذي تسببه البيئة وتدعم عمليات إعادة البناء الطبيعية. معظم الناس يستفيدون من كبسولة تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن، 1 غرام من الفيتامين C و1000 وحدة من زيت Omiga 3 موجودة في كبسولة تؤخذ مرة واحدة يومياً. يمكن أن تحصل على اقتراحات خاصة من محل بيع الطعام الصحي الموجود في منطقتك أو من مداويك الطبيعي أو لأي مقدم للرعاية الصحية مرخص له.

بداية جيدة

إذا كنت تدير برنامج الصحة الشمولية الخاص بك بنفسك، أرجو أن تأخذ بعين الاعتبار هذا الاقتراح كبداية. زد الكميات عندما تتعرض لإجهاد شديد. اشتر أفضل نوعية داعمات يمكنك شراؤها.

إمكانية مدهشة

ذكرت إحدى الدراسات أن كبسولة واحدة من الفيتامينات المتعددة يتناولها الأمريكيون الأكبر سناً يومياً يمكن أن توفر على الرعاية الصحية أكثر من 5 بليون دولار في السنوات الخمسة القادمة! إضافة إلى ذلك، عندما تدعم جسدك بالفيتامينات المتعددة، تزداد قدرتك على التعويض عن نوبات الإفراط في الأكل والإكثار من "الطعام السريع".

أفكار أساسية من توم

إن النظام الغذائي الصحي يساعد على التعامل مع الرغبات أيضاً. إن حذف الأطعمة الحادة التي تحرق براعم الذوق لدينا إضافة إلى تجديد وظيفة منظم الشهية سيساعدك على إدراك ما يريده جسدك حقاً.

إذا أكلت ما يحتاج إليه جسدك لكي يعمل بأفضل شكل ممكن، فإن النتيجة الطبيعية هي الحفاظ على وزن صحي.

تحريم

لا تفكر باستخدام تلك الأدوية للتخفيف من الوزن أو خلطات الأعشاب التي قد تهدد صحتك العامة. ولا تصدق تلك الإعلانات التي تعدك بأنك تستطيع أن تتناول حبة وتخسر وزنك من دون حمية أو تمرين. بدلاً من ذلك اعتمد على الأكل الواعي، وعلى

اختيار نمط الحياة والتمرين في الوصول إلى وزنك المثالي والحفاظ عليه. نحن نتحدث عن صحتك وهي تستحق انتباهك الجاد.

صحة جيدة

لا يوجد شيء اسمه الصحة السيئة. إن المعاكس للصحة هو المرض. العافية هي حالة الوقاية الطبيعية من المرض. إن برنامج إدارة الصحة الشمولي يمنحك فوائد كلٍّ من الوقاية والعلاج. ركز على صحتك وعافيتك بدلاً من محاربة الشحوم. اتبع الخطوات المشروحة هنا وسترى كيف تذهب الشحوم من دون صراع أو توتر.

الوقت إلى جانبك

سوف تكون أكثر نبضاً بالحياة عندما تتبع برنامجك في التمرين. إنه استثمار بسيط في أمر رائع وهو أنت! سوف تستبدل الشحوم بالعضلات إذا كنت تتمرن وإذا كان معدل استقلابك يزداد على نحو طبيعي. استخدم تنفس الموجة الكاملة لتبني طاقتك. تناول الداعمات الغذائية مع طعامك أو بعد الوجبة. سوف يتمكن الجسد من استخدامها بكفاءة أفضل.

طريق سهلة للخروج

لو كانت الأفكار أموراً مادية، فلن تقلق إزاء ما أكلته أو متى أكلت. سوف تطبق ببساطة النظام الغذائي المعتبر أنه أكثر فائدة

للصحة وسوف تدرب حاسة الذوق لديك على تقبله. سوف تعلم جسدك ما يأكله من أجل منفعتك. وسوف تطبق الاعتقاد الذي يمنحك أفضل صحة بحيث تكون مسترخياً حتى عندما تكون منتجاً.

عمل

سوف تقوم أيضاً بالعمل الذي يُعتبر الأفضل لنمط جسدك، وستحصل على الراحة والتمرين الكافيين. في أثناء ذلك، قد تعيد النظر في روحك أيضاً. إذا كنت لا تعيش ككائن روحي فعلى الأرجح أنك لا تعتبر روحك أمراً مهماً وربما تعتبر أنك لا تستحق حب الذات.

ما يكمن تحت كل ذلك

يعتقد كثير من المعالجين اليوم أن صورتنا عن أنفسنا تتطلب الإصلاح قبل أن نتمكن من حب أنفسنا. أحب نفسك وانظر إن كانت صورتك عن نفسك لم تتحسن. غذِّ عقلك وجسدك بأفكار تقوي وليس بأفكار تضعف.

سلامتك

آن الأوان لكي تستعيد طاقتك التي استثمرتها في قيمة الآخرين، وأن تصبح أهم شخص في حياتك. عندما تعتبر أن كل شخص يعتمد عليك سيكون أفضل عندما تكون صحيح الجسد

فستدرك كيف أن رعايتك لنفسك هي هدية تقدمك لنفسك أولاً ثم تشارك الآخرين بها.

خارج التيار

إن أفكار عدم الإحساس بالقيمة والغرق في الأمور المادية فقط يجعلك "خارج التيار". أعد الاعتبار إلى نفسك. استخدم تنفس الموج الكاملة بنيَّة الشعور بقيمتك. انظر ما الذي سيحدث. قم بالخطوات التي ستجعلك شخصاً أكثر صحة. هي خطوات بسيطة إذا أخذتها ببساطة.

الذهاب إلى أبعد من ذلك

هذا النقاش حول حل مشكلة البدانة من خلال برنامج إدارة الصحة الشمولي يأخذنا إلى ما وراء الأنظمة الغذائية الفقيرة بالحريرات التي تؤذي استقلابك وتدفعك إلى الشعور بالجوع. هو يأخذنا أيضاً إلى ما وراء حاصرات الشحوم، والشحوم المزيفة، والمحليات الاصطناعية، وإلى ما وراء التفكير بأنك لا تمتلك أيَّ قوة إرادة. هو يتناول الأسباب المبطنة للإفراط في الأكل وبعض الأسباب الخفية لزيادة الوزن. إذن بعد أن أصبحت تمتلك المعلومات، أنت قادر على القيام بعمل ما.

عودة إلى الأساسيات

العمل الأول الذي اقترحنا القيام به هو تنفس الموجة الكاملة.

سوف يساعدك على أن تتذكر كيف تحب نفسك. العمل الثاني، أن تأكل أقل، سوف يكون أسهل عندما ترفقه بالعمل الثالث، أن تصبح أكثر فعالية. وأخيراً الخطوة الرابعة، أن تأكل أفضل ستكون فكرة جديدة أخرى يمكنك تطبيقها. كن سعيداً، كن مزدهراً، كن معافى..وتمتع بشهية جيدة!

☆ ☆

الخطوات العشر لبرنامج تخفيض الوزن ومقاومة الشيخوخة والوقاية من الشحوم

1. حدد وزنك المثالي.
2. ضع هدفاً بأن تصل إلى هذا الوزن ضمن فترة زمنية محددة.
3. تصور نفسك وقد وصلت إلى هذا الهدف وأنت تمارس تنفس الموجة الكاملة؛ اشعر به واجعله حقيقياً في عقلك وجسمك.
4. اشرب مزيداً من الماء النقي يومياً.
5. تجنب المواد التي لا تشكل طعاماً تجنباً كاملاً.
6. غذِّ عقلك وجسدك بدلاً من مجرد الأكل.
7. بشكل واع كل أقل وأقل وأقل.
8. كل وجبات صحية صغيرة بين الوجبات.
9. اشرب ماءً نقياً بين الوجبات الصغيرة والوجبات الأساسية.
10. تمرن بانتظام لكي تحرق مزيداً من الحريرات.

تنفس الموجة الكاملة

معلومة بسيطة

نعرض هنا أساسيات تنفس الموجة الكاملة فقط. إن الخلفية العلمية والتجريبية وحالات الدراسة والشهادات تدعم بإيجابية جعل هذا التنفس جزءاً من حياتك. إنه على الأرجح أهم خطوة يمكن أن تقدم عليها لتحسين صحتك. هناك الكثير من المعلومات الإضافية المتوفرة في الكتب والتسجيلات. زر الموقع التالي: www.fullwavebreathing.com

للبداية

إن المعلومات التالية كافية للبدء بهذه العملية الرائعة.

هذه هي أساسيات التنفس في الممارسة الفعالة لتنفس الموجة الكاملة:

- حلق مفتوح ـ يسمح بانسياب الهواء على نحو جيد ومريح.
- التنفس من الفم ـ نحن نبدأ التمرن على تنفس الموجة الكاملة بالتنفس من خلال فم مفتوح بدلاً من التنفس من خلال فتحتي الأنف لزيادة انسياب الأكسجين في أجسادنا.

- الفم المفتوح ـ أبق فمك مفتوحاً وكأنك تضع بيضة داخله وتخيل أنك تتنفس حولها.
- أرخ فكك السفلي ـ دع فكك السفلي مرتخياً ومفتوحاً بطريقة مريحة.
- صل الشهيق بالزفير ـ اسحب الهواء وازفره من دون فاصل بينهما.

التنفس من فتحتي الأنف

تعلم أولاً آليات تنفس الموجة الكاملة الأعمق وفمك مفتوح. بعد ذلك يمكنك استخدام التنفس من فتحتي الأنف لكي تركز عقلك وتنقي رأسك بهدوء وتنقي جسدك.

تنفس دائري

ليس هناك توقف أو راحة بين الشهيق والزفير. ينساب الأكسجين بشكل مستمر فيما أنت واعٍ بنظم تنفسك.

جسم مرتخ

إن الزفير الكامل الذي يطلق طبقات متعاقبة من التوتر يسبب الاسترخاء العميق. قد يرتعش الجسد أو يشعر بالوخز في أثناء الاسترخاء.

عقل صاف

إن تلقي الدماغ لمزيدٍ من الأكسجين ينقي التفكير المشوش. إن الحدس يقوى عندما يتباطأ التفكير.

السرعة

أنا أشجع كل شخص على معرفة سرعة التنفس المريحة بالنسبة له. من الأسلم للمبتدئين أن يبدءوا بالتنفس البطيء والعميق وأن يسترخوا في منطقة الراحة الخاصة بهم. قد يتمتع المتنفسون الأكثر تقدماً بسرعة تنفس أكبر.

ركز

أولئك الذين لديهم خبرة في التنفس مدعوون لتوجيه انتباههم نحو الشعور بالمتعة. بدلاً من ذلك يمكن أن تفكر بالسلام في أثناء تنفسك.

التزم به

صحيح أن تنفس الموجة الكاملة هو أمر بسيط، لكنه يحتاج إلى قليل من الوقت والصبر. نحن لا نصل إلى الحالة التي نريدها فوراً، الأمر يحتاج إلى وقت. سوف تتحسن بمرور الوقت. تحتاج إلى ممارسة تنفس الموجة الكاملة لأكثر من مرة أو مرتين لكي تصبح بارعاً في تنفسك. إن أنسجتك وأوتارك ستسترخي وتتمدد

والعضلات ستصبح أكثر قوة بشكل متدرج عندما تستمر بممارسة التنفس.

العائد من الوقت المستثمر

عندما تمضي الأسابيع ستدرك أن تعلم التنفس بهذه الطريقة الجديدة هو أفضل استثمار للوقت قمت به في حياتك. لا يوجد استثمار آخر يقدم كل هذه الفائدة وبهذه السرعة.

متعة

أن تعيد تدريب جسدك وعقلك على نمط تنفس لم تجربه منذ الطفولة هو ليس دائماً بالأمر المريح.

قد يترافق نمط مسبب للتوتر النفسي في جسدك مع رض عاطفي أو الشعور بالخوف. سوف يتلاشى لوحده عندما تستمر بتنفس الموجة الكاملة. ابق متلقياً للسرعة والنمط والراحة الخاصة بك.

ثلاث خطوات

إن خطوات تنفس الموجة الكاملة الثلاثة تؤثر في أقسام الجسد الثلاث: أسفل البطن، الخاصرة، والصدر. يبدأ هذا التنفس بالبطن (1)، ويمتد إلى الضفيرة الشمسية أو الخاصرة (2)، وينتقل إلى الصدر (3).

سيطرة سهلة

إن السيطرة على حركات تنفس الموجة الكاملة يتطلب الممارسة. إن الجمع بين تنفس الموجة الكاملة وغيره من استراتيجيات إدارة الإجهاد يعزز فعالية الاثنين. لقد تم الجمع بنجاح بين تنفس الموجة الكاملة والغناء والدراما والحركة والرقص والتخيل وغيرها من النشاطات التعبيرية.

نمط واحد

إن كل خطوات تنفس الموجة الكاملة تنساب معاً لتشكل تنفساً كاملاً متواصلاً بشهيق طويل وزفير كامل يتم باسترخاء. هذا التنفس المستمر هو طريقة استرخائية تجلب الأكسجين إلى الجسد وتزيد من انسياب الطاقة.

إحساسات جديدة

في أثناء جلسات الممارسة الأولى، عندما يزول التوتر قد تشعر بإحساسات جديدة كالوخز البسيط وقليل من الشعور بخفة الرأس. هذا هو التأثير الطبيعي لزيادة انسياب الأكسجين إلى الجسم.

مزيد من الوقود

من المرجح أن جسدك يتلقى الحد الأدنى من الأكسجين حتى هذه الفترة من حياتك. هو يتعلم الآن كيف يتلقى مزيداً من

الأكسجين. إذا شعرت بخفة في الرأس، أبطيء ببساطة من سرعة تنفسك، تنفس بمزيد من البطء والتحكم، وسوف تزول الأعراض بسرعة. بعد عدة جلسات سوف يتلاءم جسدك وعقلك بسرعة مع زيادة الأكسجين وسوف تكون مرتاحاً للتغيرات.

الشهيق

ابدأ تنفس الموجة الكاملة إما بالجلوس أو الاضطجاع. إذا اضطجعت، ضع وسادة تحت الركبتين. إن وضع وسادة تحت الرأس يحد من انسياب الهواء.

خاصرة البالون

خذ شهيقاً ووسع الخاصرة. وسع بطنك واجعله مستديراً كما أن لو أن بالوناً يتم نفخه في داخل البطن. أرخ رقبتك وأبق فمك مفتوحاً وفكك السفلي مسترخياً. وجِّه شهيقك بحيث يكون أطول من الزفير.

الزفير

ازفر بإطلاق الهواء على نحو كامل ولطيف. سوف يصبح البطن مستوياً كبالون أفرغ من الهواء. يجب أن تكون مدة الزفير أقصر من مدة الشهيق. دع الهواء المزفور يخرج من جسدك من دون أن تدفعه.

وصل التنفس

قم بالاستنشاق بلطف مرة ثانية ووسع بطنك. إن هدفك المباشر هو أن تربط بسلاسة بين نفس وآخر من دون فترات توقف بين دوائر الشهيق والزفير. ابتسم وأنت تنفذ التمرين لكي تشجع جسدك على مزيد من تنفيس التوتر والإجهاد.

الخطوة 1 - التنفس البطني

يتكون الشكل الموصى به من التنفس البطني العميق من الشهيق العميق والبطيء من خلال فمك وتوسيع البطن في أثناء ذلك. تصور الهواء وهو يتحرك إلى الأسفل مباشرة باتجاه بطنك وفكر بكلمة"استرخ" وأنت تستنشق الهواء. ثم ازفر الهواء ببطء ولطف من خلال فمك. في أثناء الزفير

تخيل الإجهاد والتوتر يغادر جسدك مع تنفسك وفكر بكلمة "هادئ". قم بشكل متعمد بجعل عضلاتك طرية ومطواعة في أثناء الزفير.

الخطوة 2 - تنفس باتجاه الخاصرة والضفيرة الشمسية

الخطوة الثانية من تنفس الموجة الكاملة يجلب النفس من أسفل البطن باتجاه وسط الجسد - من الخاصرة إلى الضفيرة الشمسية. في أثناء الشهيق، تنفس أولاً باتجاه أسفل البطن، ثم قم

بواسطة العضلات بتوسيع الأضلاع السفلية وذلك لتمرين الحجاب الحاجز والعضلات بين الأضلاع.

اليدان على الجسد

إن وضع يديك على جسدك يوجهك بشكل ملموس نحو تمرين حجابك الحاجز والشعور برئتيك تتمددان وتتقلصان. لاحظ كيف ترتفع الأضلاع وتتمدد باتجاه الخطوة التالية.

أين

ضع يديك على بطنك ثم حركهما باتجاه منطقة الضفيرة الشمسية مباشرة تحت عظم القص في المنطقة

المجوَّفة عند التقاء الأضلاع. في هذه المنطقة يقع الحجاب الحاجز.

اجمع الخطوتين 1 و2:

خذ شهيقاً من خلال الفم، وسع بطنك (الخطوة 1)، ثم وسِّع نَفَسك أو اسحبه إلى ضفيرتك الشمسية أو خاصرتك، ووسِّع القفص الصدري (خطوة 2). أطلق زفيراً كاملاً، بحيث ترتخي المنطقة وتتكمش بشكل كامل. استمر بالتنفس، خذ شهيقاً مرة أخرى متبعاً النمط نفسه.

من دون جهد

إن الخاصرة والضفيرة الشمسية ينكمشان بشكل طبيعي نتيجة للزفير. لا حاجة لإجبارهما على ذلك أو صنعه بالقوة. بدلاً من ذلك راقب الأمر وهو يحدث فقط.

رفع النَفَس

يجب أن يكون بطنك مدوّراً وفمك مفتوحاً عندما تمد الشهيق من بطنك إلى منطقة الضفيرة الشمسية. تصور موجة من النَفَس تتحرك نحو الأعلى من خلال جسدك وأنت تنفذ الخطوتين 1و2.

دقتان

هناك طريقة أخرى لتحريك نَفَسك من بطنك إلى منطقة الضفيرة الشمسية وهو تنفس الدقتين. قم بالعد وأنت صامت:

- عند الدقة الأولى أو العدة الأولى، خذ شهيقاً عميقاً باتجاه بطنك.
- عند الدقة الثانية أو العدة الثانية، حرك النَفَس باتجاه الضفيرة الشمسية.

أطلق شهيقاً سلساً، وأعد تنفس الدقتين. يمكنك القيام بتنفس الدقتين مضطجعاً أو جالساً.

الخطوة 3. باتجاه الصدر

الخطوة الثالثة من تنفس الموجة الكاملة هي أن توسِّع النَفَس من بطنك باتجاه صدرك (1) وخاصرتك (2). عند هذه النقطة سوف يصبح تنفس الموجة الكاملة وكأنه موجة تبدأ بأسفل البطن، ثم ترتفع بلطف إلى منتصف الجسم، ثم تتحرك باتجاه الصدر.

هادئ ومنتظم

إن الخطوات الثلاث لتنفس الموجة الكاملة تصبح انسياباً سلساً للتنفس. كما فعلت عندما علمت نفسك الخطوات السابقة، اتبع انسياب النفس بوضع يديك على بطنك والضفيرة الشمسية ثم الصدر. مارس التنفس من عمق البطن ثم التمدد باتجاه الصدر في أثناء التركيز على الحركة التي تشبه الموجة.

مطّط

يتحرك تنفس الموجة الكاملة من البطن المتسع والضفيرة الشمسية إلى الصدر. سوف تتمطط عضلات الرقبة باتجاه الأعلى. كذلك سوف يتحرك كتفاك باتجاه الأعلى بشكل طبيعي.

امض باتجاه الاسترخاء

فكر بالزفير وكأنه إفراغ لطيف وكامل للبطن والحجاب الحاجز. عندما تقوم بالزفير، لاحظ أن بطنك المتسع ينكمش عندما يغادر الهواء فمك.

أداء

مارس عملية التنفس المستمر. ستمكنك الممارسة من التنسيق بسهولة بين الجسد وحركة موجة التنفس. اجعلها كاملة وعميقة.

إنجاز

إن تعلم تنفس الموجة الكاملة هو نقطة انعطاف أساسية في حياة أي شخص يريد أن يحسن صحته من جميع الوجوه. هذه بعض الفوائد:

- تركيز أدق وأطول في أثناء أداء التمرين (زيادة التركيز).
- يعزز إدراك الأنماط العاطفية.
- يزيد الطاقة، ويحسن الصحة الجسدية والعاطفية.
- القدرة على اختيار التنفس لأسباب محددة، كالتخفيف من الإجهاد أو القلق أو للتركيز العقلي أو العاطفي على مهمة معينة.
- القدرة على ملاحظة الأنماط العاطفية والتحكم بها بشكل واع، مثل سلوكيات الأكل الاندفاعي.
- زيادة القدرة على حل المشاكل.
- القدرة على تطبيق المعرفة الجديدة ومهارات التنفس في الحياة اليومية.

خلاصة

إن التنفس الصحي الفعال هو نتيجة لممارسة الخطوات الثلاث لتنفس الموجة الكاملة. هو مناسب لكل البالغين وللأطفال فوق سن السادسة أو السابعة.

فم مفتوح

ابدأ كل إعادة تدريب على التنفس باستخدام فم مفتوح بدلاً من فتحتي الأنف لزيادة الأكسجين وتحقيق الاسترخاء للجسد. إن تنفس الموجة الكاملة عبارة عن عملية إثارة، إن التنفس من فتحتي الأنف مصحوباً بتنفس الموجة الكاملة ينقي العقل ويهدئ الجسد.

ثلاثة أقسام

إن الخطوات الثلاث لتنفس الموجة الكاملة تتوافق مع أقسام الجسم الثلاث: البطن، الخاصرة، والصدر. كل خطوات تنفس الموجة الكاملة تتكون من تنفس كامل متصل، فيه شهيق طويل وزفير كامل استرخائي.

مراجعة

تعليمات تنفس الموجة الكاملة:

خذ شهيقاً عميقاً وكاملاً وفمك مفتوح ومسترخ، ثم أطلق الزفير بلطف وبشكل كامل. لا تتوقف بين حركات التنفس، بحيث يكون التنفس دائرة مستمرة ولطيفة.

تنفس بسهولة باتجاه بطنك ثم مدد نَفَسك أو اسحبه باتجاه الضفيرة الشمسية ثم إلى الأعلى باتجاه الصدر ممططاً عنقك وكتفيك. أطلق الزفير، واجعل عضلاتك طرية ومسترخية. اجعل تنفس الموجة الكامل لطيفاً في البداية ثم زد من شدته في أثناء تقدمك. أعط صحتك دعماً قوياً و... تمتع!

☆ ☆

موارد الصحة على الانترنت

http://www.health.gov/dietaryguidelines/dag2000/document/build.htm

http://www.karlloren.com/diet/p109htm

http://mercola.com/2004/par/14/splenda_reactions.htm

http://www.iHerb.com

http://www.haguewater.com

http://www.drlwilson.com

http://www.healthy.net/library/books/Haas/detox/FASING.HTM

http://damoz.org/health/alternative/fasting_and_cleancing/

http://www.theherbsplace.com/childrenmilk.htm

http://www.mercola.com/article/milk/no_milk.htm

http://www.mercola.com

http://www.mendosa.com/common_foods.htm

http://www.fullwavebreathing.com

http://www.sleephomepages.org

http://www.foodnews.org

http://www.usmedicine.com

http://www.russellblaylockmd.com

http://www.eatwild.com

☆ ☆

لمحة عن المؤلف

إن توم غـوود مـؤلف ومتـحـدث ملهم وقـائد دورات تدريبـيـة. حـصل على شـهـادة بكالوريوس في التـجـارة والماليـة من جـامـعـة فيرجينيا عـام 1961 وشـهـادة دكتوراه في العـلاج الطبيعي من كلية كليتون عام 1993.

تعلم الكثيـر عن الصـحـة في أثناء تعـافيـه من شلل الأطفـال عندمـا كـان في الثامنة من عمـره ومن نتائج حـادث سيـر كـاد يودي بحـيـاته عندمـا كـان في السـادسـة عـشـر من عـمـره. عمل في بيع التـأمين الصـحي الفردي والجـمـاعي لمدة 12 سنة، وتعلم عن أنظمـة الرعاية الصحية في أمريكا وظروف المستشفيات.

شـخـصت إصـابتـه بمرض تنكسي مـزمن وهـو في الثـامنة والثلاثين من عـمـره وقـد تعـافى غـوود من الحـالة طبـيـعـيـاً. نتـيـجـة لذلك بـدأ طوراً جـديداً في حـيـاته وسـخـرهـا لمسـاعـدة الآخـرين. نشـرت مجلة Prevention قصـة تعـافيه وبدأ مهنته الثانية كبـاحث صـحي ومـدرس. مـارس المداواة والاستـشـارة الخـاصـة لـ 12 سنة التالية وكان مرشداً لأنمـاط العـلاج بالطـاقـة واستراتيجيات التمكين من الحياة.

بعد ذلك ساهم غوود في تأسيس المعهد العالمي للتنفس عام 1991 ليعلم الناس عن الخطوة الأولى الأكثر قيمة في تعزيز الصحة والوقاية من الشيخوخة المبكرة. لقد ابتكر برنامج للسيطرة على الروح والحياة وقدمه على مدى 14 عام ودرب الممارسين على الرعاية الصحية الطبيعية المبادرة. يقدم المتخرجون من البرنامج دورات تدريبية في كل أنحاء الولايات المتحدة وكندا وأوربة وأمريكا الجنوبية

وروسيا وأفريقية الجنوبية واستراليا.

إن غوود عضو في مؤسسة تطويل الحياة، وجمعية الصحة الشمولية الأمريكية، واتحاد الصحة العالمية، ومعهد علوم التفكير، والجمعية العالمية لدراسة الطاقات الخفية وطب الطاقة.

يدير الدكتور غوود وزوجته كارون ب. غوود خدمة صحية متعددة الأبعاد من خلال ثلاثة مشاريع:

- معهد التنفس العالمي القائد في التدريب على التنفس من أجل الصحة والروحانية.

الموقع الالكتروني:

http://www.internationalbreathinstitute.com

- المعهد العالمي للعيش الملهَم. يقدم منتجات لتعزيز الإنسان

المتكامل، الموقع الالكتروني:

http://www.InspiredLivingInternational.com

- الأبوة الملهَمة ـ مورد على الانترنت لأبوة الطفل المتكامل

الموقع الالكتروني: www.inspiredparenting.net

- نرحب بالاستفسارات. يمكن إرسال الأسئلة مباشرة إلى العنوان التالي thomasgood@earthlink.net

☆ ☆

استمارة طلب

____ The Holistic Guide To Weight Loss, Anti-Aging and Fat Prevention $18.5 by Tom Goode,ND

____ Nurture Your Child's Gift, Inspired Parenting $14.95 by Caron Good, Ed.D

Help Children succed through the three keys of success: confidence, expression, and action. Nurture the whole child and provide strategies children can use when your are not around to help them ? breathing, music, creative problem solving, self dialog, affirmations, and imagery.

____ Cosmic Waltz "-one hour of beautiful music for breathing. $18.00 by Tom Good, ND

The cosmic Waltz is a revolutionary technological and musical breakthrough. Designed to pace your breathing, the gentle breathing relaxes and restores your mind, body, and spirit.

____ subtotal

4.00 Shipping & Handling

____ Total included

____ please place my name on your mailing list

____ please send me a catalog

____ please send me workshop and other announcements

Name ____

Address

____

____

City ____

State_________Zip______ Tele-

phone____________________________________

Email Address_________________________________

Bring Dr.Caron or Dr.Tom Goode to your next convention or meeting for a dynamic alternative to the mundane and the latest in holistic health, healing, and parenting.

carbongood@earthlink.net ; thomas-good@earthlink.net or call 520-977-7562

التدريب على تنفس الموجة الكاملة

برنامج كامل لتحقيق التوازن والانسجام بين العقل والجسد

لقد بدأنا حياتنا بطاقة هائلة عندما كنا أطفالاً ثم أخذت طاقتنا بالخمود مع تقدمنا في السن. معظم هذا الانحدار، على أية حال، حصل باختيارنا، أي أنه جاء نتيجة للعادات التي اكتسبناها والتي تضر بصحتنا. إحدى العادات الأساسية هو التنفس السطحي.

يتفق الخبراء الطبيون على أن التنفس السطحي يعرض صحتنا لخطر كبير. منذ عام 1991، حسن ألوف من الناس حياتهم، وأعادوا الحيوية لصحتهم الجسدية وتخلصوا من المشاكل العاطفية باستخدام تنفس الموجة الكاملة. هل أنت مستعد للانضمام إليهم؟

لقد صمم المعهد العالمي للتنفس تنفس الموجة الكاملة اعتماداً على الحقيقة الطبية المثبتة علمياً بأن الحصول على كمية كافية من الأكسجين ضروري للصحة الجيدة وكذلك اعتماداً على البينات العلمية الأساسية التي تدل على أن التنفس الصحي يحسن الوظيفة على المستويات الجسدية والعاطفية والعقلية والروحية.

فكر بتنفس الموجة الكاملة كتقنية أساسية في برنامج للصحة الشمولية. هي تجلبك إلى جسدك وتجعله مفعماً بالحيوية!

إن البرنامج الشمولي الذي يشمل القلب والعقل والجسد والروح يقوم على أربعة أعمدة: التنفس والتغذية والتمرين والتأمل.

إن العقل والجسد منظومة واحدة متكاملة. إن التعامل معها على هذا الأساس يقدم أجوبة جديدة للعيش الفعال في القرن الحادي والعشرين.

سوف يريك تنفس الموجة الكاملة كيف...

- تستخدم التنفس الأعمق والأكثر فعالية في تحسين صحتك.
- تستخدم التنفس في تهدئة العواطف السلبية والتخلص منها.
- تتواصل مع الشعور بالمتعة
- تسترخي بعمق
- تسرع تطورك الشخصي
- تزيد من قدرتك على الشفاء الطبيعي
- تبقي "هيكل الجسد" في مستوياته المثالية جسدياً وعاطفياً وعقلياً بواسطة الخطوات الصغيرة التي سيعلمك إياها المعهد العالمي للتنفس.

يقدم المعهد العالمي للتنفس أفكاراً وتعليمات تعزز الثقة بالنفس بطرق طبيعية وآمنة. إن طرقنا الملائمة تقدم لك نتائج سريعة، وهي سهلة الاستخدام، وبسيطة، وآمنة وممكِّنة للذات. هل أنت مستعد للحصول على صحة مثالية حقيقية؟

نحن ندعوك للانضمام إلى عشرات الأشخاص الذين وجدوا طرقاً جديدة أفضل من الطرق القديمة مكنتهم من قيادة حياة أكثر صحة وسعادة وإنتاجاً من خلال تنفس الموجة الكاملة.

لا يجب عليك أن تكافح لكي تعيش حياة أكثر صحة تحقق لك مزيداً من الشعور بالرضا.

لمزيد من المعلومات حول أوقات وتواريخ وأماكن هذه الدورات قم بزيارة موقعنا الالكتروني:

http://internationallbreathinginstiute.com

☆ ☆

6 281125 012893